

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD**

**CARRERA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

TEMA:

---

**“ADICCIÓN A LA RED SOCIAL FACEBOOK, Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES, EN ESTUDIANTES DE PRIMER A TERCER AÑO DE BACHILLERATO, DEL COLEGIO NACIONAL ANDRÉS BELLO, EN EL NORTE DE QUITO, EN EL AÑO 2019”**

---

Proyecto de investigación previa a la obtención del Título de Psicóloga General de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Modalidad Investigación fenomenológica descriptiva.

**Autor**

Borrero Lescano Jenifer Alejandra

**Tutor**

Dr. Reinoso Mena Edison Fernando MSc.

**Quito**

**2019**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Edison Fernando Reinoso Mena con C.I. 170783548-2, en mi calidad de tutor del trabajo de titulación nombrado por el Comité Curricular de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud de la Carrera de Psicología de la Universidad Indoamérica. Certifico:

Que el Trabajo de Titulación "ADICCIÓN A LA RED SOCIAL FACEBOOK, Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES, EN ESTUDIANTES DE PRIMER A TERCER AÑO DE BACHILLERATO, DEL COLEGIO NACIONAL ANDRÉS BELLO, EN EL NORTE DE QUITO, EN EL AÑO 2019", desarrollado por Borrero Lescano Jenifer Alejandra, estudiante de la Carrera de Psicología para optar por el Título de Licenciada en Psicología General ha sido revisado en todas sus partes y considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, para ser sometido a sustentación pública y evaluación por parte del tribunal Examinador.

Quito,.....de.....del 2019

---

Dr. Edison Reinoso Mena MSc.

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

El abajo firmante, en calidad de estudiante de la Carrera de Psicología de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud de la Universidad Indoamérica, declara que los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de su persona como autor de este Trabajo de Titulación.

Quito,.....de.....del 2019

---

Jenifer Alejandra Borrero Lescano

1723209936

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,  
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA  
DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, JENIFER ALEJANDRA BORRERO LESCANO, declaro ser la autora del Proyecto de Tesis Titulado: "ADICCIÓN A LA RED SOCIAL FACEBOOK, Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES, EN ESTUDIANTES DE PRIMER A TERCER AÑO DE BACHILLERATO, DEL COLEGIO NACIONAL ANDRÉS BELLO, EN EL NORTE DE QUITO, EN EL AÑO 2019", como requisito para optar al grado de "Licenciada en Psicología", autorizo al sistema de Biblioteca de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin la autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito a los     del mes de Julio del 2019 firmo confirme:

Autora: Jenifer Alejandra Borrero Lescano

Firma:

Numero de Cedula: 1723209936

Dirección: Machala y Vaca de Castro

Correo: jenifereborrero1405@hotmail.com

## **APROBACIÓN TRIBUNAL**

El trabajo de Investigación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: "ADICCIÓN A LA RED SOCIAL FACEBOOK, Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES, EN ESTUDIANTES DE PRIMER A TERCER AÑO DE BACHILLERATO, DEL COLEGIO NACIONAL ANDRÉS BELLO, EN EL NORTE DE QUITO, EN EL AÑO 2019", previo a la obtención del Título de Psicología General, reúne los méritos suficientes para ser sometido a disertación pública.

Para constancia firman:

.....

DRA. MARINA CALVO MSC.

**PRESIDENTE**

.....

PSI. PAULINA PEREZ MSC.

**VOCAL**

.....

LIC. AQUILES GALINDO MSC.

**VOCAL**

Quito,.....de.....2019

## **DEDICATORIA**

El siguiente trabajo investigativo, se lo dedico a Dios, quien me ha dado fuerzas para continuar con este proceso.

A mis padres, por su sacrificio, su amor y apoyo durante todos estos años de mi carrera, gracias a ustedes he podido llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy.

A mi hermana Camila, por estar siempre presente acompañándome y colaborándome en esta etapa.

Y a todas las personas que me apoyaron, especialmente Lulú, que han hecho que éste proceso se realice con éxito.

**Jenifer Borrero**

## **AGRADECIMIENTO**

A cada uno de mis maestros, quienes compartieron de sus conocimientos necesarios para poder desenvolverme en el ámbito profesional.

**Jenifer Borrero**

## INDICE DE CONTENIDOS

TEMA: .....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA .....	iii
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	iv
APROBACIÓN TRIBUNAL .....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
RESUMEN EJECUTIVO .....	xiii
EXECUTIVE SUMMARY .....	xiv
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPITULO I .....	3
EL PROBLEMA .....	3
Planteamiento del Problema .....	3
Contextualización .....	3
Antecedentes: .....	6
Contribución: .....	7
CAPITULO II .....	8
MARCO TEORICO .....	8
ADICCION A FACEBOOK .....	8
Adicción .....	8
Conducta Adictiva: .....	10
Redes Sociales .....	11
Tipos de Redes Sociales .....	12
Reseña Histórica Facebook .....	12
Adicción a Facebook .....	13
Nomofobia .....	14
Consecuencias del uso de Facebook .....	16
HABILIDADES SOCIALES .....	18
Componentes de las Habilidades Sociales .....	18
Dimensiones de las Habilidades Sociales .....	19

Tipos de Habilidades Sociales .....	20
JUSTIFICACIÓN .....	22
OBJETIVOS .....	23
Objetivo General .....	23
Objetivos Específicos .....	23
CAPITULO III .....	24
METODOLOGIA .....	24
Diseño del trabajo .....	24
Área de estudio .....	24
Enfoque de la investigación .....	24
Instrumentos de la Investigación .....	26
Procedimientos para obtención y análisis de datos .....	27
CAPITULO IV .....	29
ANALISIS DE RESULTADOS .....	29
Diagnóstico de la situación actual .....	29
Comprobación de la Hipótesis .....	37
CAPITULO V .....	38
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	38
Conclusiones .....	38
Discusión: .....	39
CAPITULO VI .....	40
LA PROPUESTA .....	40
Justificación .....	40
Datos informativos de la institución .....	40
OBJETIVOS .....	41
Objetivo general: .....	41
Objetivos específicos: .....	41
Estructura Técnica De La Propuesta .....	42
Diseño Técnico De La Propuesta .....	42
Desarrollo del Taller N.-1 .....	45
Desarrollo del Taller N.-2 .....	48
Desarrollo del Taller N.-3 .....	51
Desarrollo del Taller N.-4 .....	54
Desarrollo del Taller N.-5 .....	57

BIBLIOGRAFÍA .....	58
ANEXOS .....	63
Anexo 1:.....	63
Anexo 2:.....	65
Anexo 3:.....	66
Anexo 4:.....	67
Anexo 5:.....	68
Anexo 6:.....	68
Anexo 7:.....	69
Anexo 8:.....	69
Anexo 9:.....	70
Anexo 10:.....	70
Anexo 11:.....	70

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población .....	25
Tabla 2 Resultado de la escala Facebook .....	29
Tabla 3 Resultado de la escala Habilidades Sociales .....	30
Tabla 4 Pregunta 1 .....	31
Tabla 5 Pregunta 2 .....	32
Tabla 6 Pregunta 3 .....	33
Tabla 7 Pregunta 4 .....	34
Tabla 8 Pregunta 5 .....	35
Tabla 9 Correlación de variables .....	36
Tabla 10 Taller N.- 1 .....	44
Tabla 11 Taller N.-2 .....	47
Tabla 12 Taller N.-3 .....	50
Tabla 13 Taller N.-4 .....	53
Tabla 14 Taller N.-5 .....	56

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafico 1 Porcentaje de Mujeres y Hombres, de total de la muestra .....	26
Grafico 2 Porcentaje Escala Adicción a Facebook .....	30
Grafico 3 Porcentaje Escala de Habilidades Sociales .....	31
Grafico 4 Porcentaje ¿Duermes menos de 5 horas? .....	32
Grafico 5 Porcentaje ¿Cuántas horas al día te conectas? .....	33
Grafico 6 Porcentaje ¿Para qué utilizas Facebook? .....	34
Grafico 7 Porcentaje ¿Aceptarías la solicitud de cualquier desconocido? .....	35
Grafico 8 Porcentaje ¿Qué otra red social usas? .....	36

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD**  
**CARRERAS DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**RESUMEN EJECUTIVO**

TEMA: "ADICCIÓN A LA RED SOCIAL FACEBOOK, Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES, EN ESTUDIANTES DE PRIMER A TERCER AÑO DE BACHILLERATO, DEL COLEGIO NACIONAL ANDRÉS BELLO, EN EL NORTE DE QUITO, EN EL AÑO 2019".

**AUTOR:**

Borrero Lescano Jenifer Alejandra

**TUTOR:**

Dr. Edison Reinoso Mena MSc.

**RESUMEN**

En el siguiente trabajo de investigación, se determinará si existe una relación significativa del uso de la red social Facebook con las habilidades sociales, en estudiantes de primero a tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Andrés Bello, en el norte de Quito, en el año 2019. Se aplicó, la escala de Adicción a Facebook de Bergen BFAS desarrollada por Andreassen en el 2012, y la escala de Habilidades Sociales, de Gismo en el 2010, a un total de población de 252 estudiantes. Su enfoque es transversal, cuantitativo de tipo correlacional. Dentro de los resultados se puede encontrar que el 52,38% de los estudiantes son "Adictos" a la red social, y que el 46.83% son de estudiantes poseen bajas habilidades sociales, con una correlación significativa. Como consecuencia del trabajo investigativo, se confirma que la adicción de Facebook influye en las Habilidades sociales en los estudiantes.

**PALABRAS CLAVES:** Adicción a Facebook, Habilidades Sociales, Conducta Adictiva, Dimensiones de las Habilidades Sociales.

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD**  
**CARRERAS DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**EXECUTIVE SUMMARY**

THEME: "ADDICTION TO THE SOCIAL NETWORK FACEBOOK, AND ITS INFLUENCE ON THE DEVELOPMENT OF SOCIAL SKILLS, IN STUDENTS OF FIRST TO THIRD YEAR OF BACCALAUREATE, OF THE ANDRÉS BELLO SCHOOL, IN THE NORTH OF QUITO, IN THE YEAR 2019".

**AUTHOR:**

Borrero Lescano Jenifer Alejandra

**TUTOR:**

Dr. Edison Reinoso Mena MSc.

**ABSTRACT**

In the next research work we will determine the relationship of the use of the social network Facebook with social skills, in students of first to third year of baccalaureate, of Andres Bello School. It was applied, the scale of Addition to Facebook of Bergen BFAS of Andreassen in 2012, and the scale of Social Skills, of Gismero in 2010, to 252 students. The study has a cross-sectional approach, quantitative, and correlational type. We found that 52.38% of the students are "Addicted" to the social network, and that 46.83% of the students have low social skills, also having a significant correlation. In conclusion, the addiction of Facebook influences in the social skills in students.

**KEYWORDS:** Facebook Addiction, Social Skills, Addictive Behavior, Dimensions of Social Skills.

## INTRODUCCIÓN

A lo largo del tiempo hemos sido testigos de la evolución de la tecnología, facilitándonos la comunicación entre todos nosotros, sin embargo también han ocurrido cambios en los niveles de convivencia en la sociedad. Es ahí donde surgen las redes sociales, los seres humanos al momento de registrarse en las infinitas redes sociales, con el objetivo de poder comunicarse con familiares que viven lejos, comunicarse con compañeros de estudios o de trabajo, poder hacer amistades, por curiosidad, etc., sin darse cuenta que genera dependencia psicológica, y poco a poco llegan a una adicción. En la actualidad desde el más pequeño del hogar hasta el adulto incluso de la tercera edad, posee de un teléfono celular.

La siguiente investigación, se enfoca en el área de Psicología, en dónde hablaremos sobre la adicción a la red social Facebook y su relación con las habilidades sociales, en los estudiantes de primer a tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Andrés Bello, teniendo como propósito el análisis y la detección de dependencia a la red social. Con el fin de mejorar la calidad de vida de los adolescentes, y ayudar a un mejor desarrollo social dentro del medio en el que se encuentran, así como también manejar de manera correcta las Redes sociales en general. Se encontrará información y soluciones para el problema.

En el **Capítulo I** encontraremos el **problema**, el desarrollo del mismo, contextualización: macro, meso, micro, antecedentes, y contribución.

En el **Capítulo II**. Hallaremos de manera detallada la **fundamentación teórica** que sustenta a la variable dependiente y a la variable independiente, posteriormente encontraremos la justificación, el objetivo general y los objetivos específicos.

En el **Capítulo III**, encontramos la **metodología**, en donde se habla del diseño del trabajo, dentro de esta encontraremos el tipo de la investigación, métodos y técnicas que se usaran en la misma, también lo que es el área de estudio, el tipo de enfoque, de

manera minuciosa la población y muestra, se presentan los instrumentos de investigación y así mismo el procedimiento para la aplicación de las escalas, análisis de datos y el desarrollo de las actividades.

En el **Capítulo IV**, luego de la aplicación de los instrumentos procedemos al **análisis de resultados**, en este capítulo encontraremos tablas y gráficos estadísticos, con su respectivo análisis e interpretación, para la obtención de resultados y así poder comprobar la hipótesis.

En el **Capítulo V**, encontraremos **conclusiones y recomendaciones**.

En el **Capítulo VI**, encontraremos desarrollado la **propuesta de intervención**, cada una está compuesta por la justificación, objetivos, estructuración técnica y argumentación teórica.

Finalmente encontraremos la bibliografía y anexos.

# **CAPITULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **Planteamiento del Problema**

Una alta adicción a la red social Facebook, genera la disminución de las habilidades sociales, en los estudiantes de primer a tercer año de bachillerato, del Colegio Nacional Andrés Bello, en el Norte de Quito, en el año 2018.

### **Contextualización**

#### **Macro**

Según la (OMS, 2017):

Considera que la adicción es una enfermedad física y psico-emocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, (TIC), son el conjunto de tecnologías desarrolladas para gestionar información y enviarla de un lugar a otro. Las de uso más extendido y cotidiano: Internet y teléfonos móviles. Por tanto, se define la adicción a las TIC como su uso compulsivo, repetitivo y prolongado con incapacidad para controlar o interrumpir su consumo y con consecuencias sobre la salud, la vida social, familiar, escolar o laboral. (La Vanguardia, 2017)

Según INE:

En España, en octubre de 2014 sobre equipamiento y uso de las TIC, el 99,2% de los hogares tiene televisión, el 96,4% teléfono móvil y el 74,4% acceso a Internet. El uso de las TIC por las población de 16 a 74 años revela que el 76,2% utiliza Internet, siendo los usuarios frecuentes el 93,5% y los de uso intensivo

(diario) el 60%. El 51,1% de esta franja de edad acceden a las redes sociales, mostrándose los jóvenes de 16 a 24 años los más participativos (91,3%). El 73,7% tiene teléfono móvil, cifra que aumenta exponencialmente en el sector joven que roza el 100%. (La Vanguardia, 2017)

En cuanto a la población infantil (de 10 a 15 años) la proporción de uso de las TIC es muy elevada. Respecto al ordenador es prácticamente universal (98,3%) y el 92% utiliza Internet. Por otra parte, el 63,5% de los menores dispone de teléfono móvil, hasta alcanzar el 90,3% en la población de 15 años. (La Vanguardia, 2017)

Entre los tipos de adicción podemos encontrar, la dependencia a las redes sociales (Facebook, twitter, etc.), a las aplicaciones de mensajería interactiva instantánea (WhatsApp, line) y a los videojuegos (principalmente juegos de rol). (La Vanguardia, 2017)

Los resultados de un estudio elaborado por la (Fundacion Orange, 2011):

Considera que el 94,1% de jóvenes entre 16 y 24 años, habían usado Internet en los tres últimos meses y un 85,3% entre 25 y 34 años. De estos altos porcentajes de usuarios, los estudios epidemiológicos hablan de un 77% de jóvenes entre 18 y 24 años que pueden considerarse adictos a las nuevas tecnologías. (Fernandez Paradas , 2014, pág. 266)

Raacke y Bonde-Raacke (2008) llevaron a cabo una investigación en la que descubrieron que 87% de 116 estudiantes de licenciatura en la costa Este de Estados Unidos tiene una cuenta y perfil de Facebook. (Herrera Harfuch, Pacheco Murgia, Palomar Lever, & Zavala Andrade, 2010)

La Fundación Pfizer (2009):

Realizó un estudio en donde se conoció que el 98% de la población joven de España de 11 a 20 es usuario de internet, de este porcentaje, alrededor de 7 de cada 10 afirmaban acceder a la red social Facebook por un tiempo estimado de

al menos 1.5 horas; mientras que una minoría relacionada con el 3% o el 6% llevan a cabo un abuso de las redes sociales. (Pegalajar Palomino & Colmero Ruiz, 2014)

## **Meso**

(Herrera Harfuch, Pacheco Murgia, Palomar Lever, & Zavala Andrade, 2010):

Estudiaron la relación que existe entre la adicción a Facebook, la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales, en una muestra de estudio conformada por 63 alumnos de la Universidad Iberoamericana de México, de los cuales 60.3% eran mujeres y 39.7% varones y cuyo mayor índice de edad fue de 22 años. En los resultados se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la adicción a Facebook, la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales.

(Contreras , 2014) Concluyó que se logró determinar la influencia de Facebook en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios en Perú, con un nivel alto.

(Bonilla & Hernandez , 2012) Después de la realización de un estudio en Colombia, se encuentra que “el 28,3% presentó un nivel de adicción severo, el 43,3% un nivel moderado, el 17,5% un nivel leve y el 10,8% un nivel bajo, tal como se muestra en la tabla 5 y en la figura 4. Asimismo, el 53,3% de la población presentó niveles bajos de habilidades sociales, mientras que el 38,3% niveles promedio y el 8,3% presentó niveles altos”.

## **Micro**

Según el Ministerio de Telecomunicaciones (2013):

66 de cada 100 personas usaron Internet. Esta cifra es 11 veces mayor a la registrada en el 2006, donde tan solo eran 6 de cada 100 usuarios. La mejora fue medida en función de las interrelaciones y la dinámica que mantienen los

ecuatorianos en las redes sociales. Según la encuesta Wave 7, realizada por la firma UM Curiosity Works, hay cinco motivaciones de los usuarios de Internet: relación, reconocimiento, diversión, aprendizaje y crecimiento o progreso. Por ello, las redes sociales son las plataformas que más utilizan los ecuatorianos, lideradas por Facebook. Según datos de esta red, en el 2011 había 2,8 millones de usuarios en el país y a inicios de este año la cifra llegó a los 7 millones. La plataforma de análisis web Estadista señala que el número de usuarios de redes sociales en el mundo en 2010 fue de 970 millones y la proyección al 2014 es que sean 1 820 millones. En el Ecuador, de acuerdo con el INEC, el perfil del internauta está definido así: más hombres que mujeres, que usa la red principalmente para comunicarse, informarse, educarse y trabajar. Además, se conecta desde su hogar, un acceso público, instituciones educativas y trabajo. La mayoría de usuarios son jóvenes entre 16 y 24 años. (El Comercio, 2017)

### **Antecedentes:**

(Mejia, Rodriguez, & Tantalean, 2011), efectuaron una investigación en donde establecieron la relación que existe entre el uso de las redes sociales y las habilidades sociales, en los alumnos de 5to año, en donde la muestra era de 54 alumnos de 14 a 18 años. Encontraron que a mayor uso de redes sociales, menor habilidades sociales.

(Monjas , 1998) Considera que en los adolescentes, algunos experimentan dificultades para relacionarse con el resto, independientemente de la edad, sexo, contexto social, actividad o situación, teniendo como consecuencia el sufrimiento, sin poder disfrutar cuando interactúan con sus pares.

(Mejia, Junelly, & Quinteros, 2014) A raíz de la investigación, confirmaron que un uso adictivo de esta red social conlleva a poseer una menor conducta socialmente habilidosa.

**Contribución:**

La siguiente investigación nos puede servir como fuente **teórica**, ya que será una base para futuras investigaciones relacionadas a la adicción a la red social Facebook y su relación con las habilidades sociales en adolescentes, ya que la información relacionada a este tema es escasa. Así mismo también nos ofrece una contribución **Social**, ya que es un tema que actualmente está afectando a la sociedad y en particular a los adolescentes.

Los **beneficiarios** de la siguiente investigación, serán los estudiantes del Colegio Nacional Andrés Bello, a la institución en general.

**CAPITULO II**  
**MARCO TEORICO**  
**ADICCION A FACEBOOK**

**Adicción**

(Valleur & Matysiak, 2005) Definen adicción al sujeto cuya existencia está orientada hacia la búsqueda de los efectos producidos sobre su cuerpo y espíritu por una sustancia toxica o por una conducta, teniendo el riesgo de padecer un intenso malestar psicológico y/o físico.

Podemos tomar en cuenta que la adicción inicia en el momento que una conducta se presenta en la vida del individuo, llegando incluso a causar malestar en su diario vivir.

“Una adicción es una conducta adictiva a un comportamiento determinado. En principio, en este tipo de trastorno la persona no toma ninguna sustancia tóxica, sino que está enganchada a una conducta que se manifiesta con unas características determinadas”. (Cugota, 2008)

Si hablamos de la adicción inicialmente se la relaciona con el uso de sustancias toxicas, teniendo como una consecuencia una drogodependencia, con el paso del tiempo la adicción ya no solo se la relaciona de esa manera, si no que ahora tambien se la relaciona con el uso excesivo del teléfono celular, adicción a los juegos de video, adicción al internet, entre otras, teniendo como consecuencia el aislamiento social, llegando a afectar de manera increíble la vida del sujeto en diferentes ámbitos de la vida diaria.

“Una enfermedad física y psico emocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales”. (Organización Mundial de la Salud, 2010)

Citado por (Cuyùn Echeverría, 2013):

Echeburúa, Labrador, & Becoña (2009), manifiestan que la adicción es una dependencia excesiva que traen consigo graves consecuencias en la vida real que deterioran y destruyen la vida personal, familiar, social, escolar y laboral del sujeto, puesto que la capacidad de funcionar de manera efectiva se ve afectada a causa de una adhesión, siendo de vital importancia conocer y analizar el tipo de comportamientos de la persona adicta debido que presentan los mismos síntomas y consecuencias similares a cualquier otra adicción o alguna práctica abusiva en general.

(Echeburua & Corral, 1994) La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social o de salud.

Gossop (1989) definió elementos característicos de una adicción:

- 1) Fuerte deseo o un sentimiento de compulsión para llevar a cabo la conducta particular (especialmente cuando la oportunidad de llevar a cabo tal conducta no está disponible).
- 2) La capacidad deteriorada para controlar la conducta (especialmente, en términos de controlar su comienzo, mantenimiento o nivel en el que ocurre).
- 3) Malestar y estado de ánimo alterado cuando la conducta es impedida o la deja de hacer.
- 4) Persistir en la conducta a pesar de la clara evidencia de que le está produciendo graves consecuencias al individuo. (Becoña Iglesias, 2001)

## **Conducta Adictiva:**

Pomerleau y Pomerleau (1987) la definen como: “El consumo repetido y abusivo de una sustancia y/o la implicación compulsiva en la realización de una conducta determinada (por ejemplo, el juego patológico) que de forma directa o indirecta, modifica el medio interno del individuo de tal forma que obtiene un refuerzo inmediato por el consumo de la sustancia o por la realización de dicha conducta”. (Cuevas, 2010)

“Una conducta adictiva es un trastorno de dependencia de una actividad habitual, por lo general placentera y socialmente aceptada, pero que en un determinado momento se convierte en una obsesión”. (Cugota, 2008). Si hablamos de la clasificación de los trastornos mentales, y la toma de cierta sustancia, no tiene ninguna relación, sin embargo causa dependencia teniendo como resultado la adicción.

Cuando la conducta ha perdido el control de si y ha causado una dependencia, el individuo se ve afectado en varios ámbitos de su diario vivir, pero para esto hay que tomar en cuenta ciertos aspectos como el grado de intensidad, el tiempo que se invierte en la misma, y cada que tiempo, para así poder considerarla como una conducta adictiva.

(Becoña & Cortès , 2010, págs. 17-19) Consideran que hay que tomar ciertas características de una conducta adictiva:

-La primera característica de una conducta adictiva es la compulsión, o la pérdida de control.

-Como segunda característica tenemos cuando una conducta adictiva no se la realiza de manera voluntaria, o porque una situación impide hacerla, obteniendo el síndrome de abstinencia, que según Becoña, (2008), refiere a las sustancias psicoactivas, como un conjunto de signos y síntomas que se manifiesta por la aparición de trastornos físicos y psicológicos de intensidad diversa, cuando se interrumpe la administración de la droga o se influye en su acción a través de la administración de un antagonista específico.

-La tercera característica es la tolerancia y consiste cuando el individuo tiene la necesidad de incrementar o de realizar con más frecuencia la conducta para poder

conseguir el mismo efecto que tenía al principio, conforme la lleva a cabo incrementa la necesidad de tiempo, esfuerzo.

-La cuarta característica es la intoxicación, en este estado la persona parece que se encuentra fuera de sí, como si fuese otra. (Jacobs, 1989).

-En la quinta característica como lo hemos mencionado anteriormente, el individuo se encuentra afectada su esfera física, y varios aspectos de su vida ya sean laboral, estudiantil, familiar, social, siendo una característica principal de una conducta adictiva.

## **Redes Sociales**

El mundo del internet se desarrolla poco a poco y con el tiempo se han incluido las redes sociales teniendo como objetivo que el individuo una vez que se registre pueda comunicarse, compartir un sin número de cosas y así poder interactuar con otros miembros que forman parte de la misma red social.

De acuerdo con Boyd y Ellison (2007), define a una red social como un servicio que permite a los individuos construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión, y ver y recorrer su lista de las conexiones y de las realizadas por otros dentro del sistema. (Muñoz Vasquez) .

(Marañón, 2012) Refiere que el concepto de red social se remonta a una época muy anterior a Internet e incluso a la aparición de los ordenadores personales. Hace referencia a una comunidad en la cual los individuos están conectados de alguna forma, a través de amigos, valores, relaciones de trabajo o ideas. Hoy, el término red social también se refiere a la plataforma Web en la cual la gente se conecta entre sí.

Para (Flores Vivar, 2009) las redes sociales, en su relativamente corta existencia, han conseguido modificar la realidad social. Se ha creado un nuevo entorno de comunicación y de relación donde confluyen diferentes desarrollos tecnológicos que avanzan todos en la misma dirección. De hecho un teléfono móvil ha dejado de ser únicamente un instrumento de comunicación oral, que fue su misión tradicional, para pasar a contar con una amplia funcionalidad con diversas aplicaciones de comunicación además de la conversación convencional.

Actualmente las redes sociales ya no es un espacio solo para adolescentes, ahora incluso una persona de la tercera edad dispone de una cuenta, que gracias al alfabetismo digital es que se desarrollan en estos espacios. Las redes sociales es un espacio en donde varios individuos están conectadas a través de una red inalámbrica con diversos fines, como para hacer nuevas relaciones ya sean amistosas, amorosas, laborales, familiares, entre otras. Las redes sociales están conformado por subscriptores muy activos, cada día se integra un nuevo individuo, haciendo que sea posible el contacto con cualquier desconocido.

### **Tipos de Redes Sociales**

(Celaya, 2008), clasifica a las redes sociales:

1. **Redes profesionales:** Es una red que tiene como fin la interacción profesional, ayuda a ofertar y buscar empleos. Entre las redes profesionales tenemos, LinkedIn, Xing, Viadeo.
2. **Redes generalistas:** Son aquellas en donde cualquier persona puede interactuar de acuerdo a sus intereses, a diferencia de las redes profesionales, esta se enfoca en las relaciones personales. Por ejemplo, MySpace, Facebook, Twitter, Hi5, Instagram.
3. **Redes especializadas:** Su mismo nombre lo dice, son aquellas en donde el usuario tiene necesidades específicas de contenido. Por ejemplo, Ediciona, e Buga, Cinema VIP, Busuu, Tripsbook, entre otras.

### **Reseña Histórica Facebook**

Facebook nace en Febrero del 2004 como un hobby de Mark Zuckerberg, estudiante de la universidad de Harvard, al principio Facebook sería utilizado por los estudiantes de dicha institución, posteriormente el mismo sería expandido a varias instituciones como a la universidad de Boston, Universidad de Stanford y finalmente a estudiantes de secundaria. Zuckerberg, integró a sus compañeros de cuarto Eduardo Saverin, Chris Hughes, Dustin Moskovitz, quienes compartieron gastos, mejoraron la programación, hablaban del diseño entre otras. El nombre “Facebook” proviene de los

directorios de fotos personales que se entregaban a estudiantes universitarios estadounidenses al final de la graduación. En el 2006 es cuando la red social Facebook, se hace pública para cualquier usuario, que desde luego que sea mayor de 13 años, y por supuesto que posean de un correo electrónico activo. La mayoría de los usuarios de Facebook se encontraban en Estados Unidos, Canadá, y Gran Bretaña, es por eso que en el 2008 Facebook lanza su versión en español, francés y alemán. (NotiActual, 2010).

### **Adicción a Facebook**

Existe un sinnúmero de personas en la actualidad que les resulta difícil despegarse de esta red social, han llegado incluso a no saber cómo vivir cuando no pueden dejar de poner estados, compartir o postear fotos, incluso a revisar que están haciendo las personas que forman parte de su lista de amigos, entre otras actividades, en un periodo largo de tiempo durante el día, incluso cada cinco minutos o incluso menos, hasta la hora de dormir interrumpiendo el sueño, y como consecuencia de la misma no se tiene un descanso óptimo.

(Chicon, s.f.) Afirma que la adicción a Facebook es la dependencia excesiva a la hora de hacer uso de esta red social, hasta tal punto de dejar de lado aspectos de la vida diaria como el trabajo, estudio o incluso las relaciones sociales cara a cara. La obsesión con esta plataforma online es uno de los trastornos adictivos asociados a la conducta más reciente.

A estas personas se las podría denominar “adictos a Facebook”, a pesar que esta denominación no se la encuentra en los manuales de diagnóstico, ya que para algunos profesionales no consideran a la adicción a Facebook como una necesidad a tratarse a nivel psiquiátrico, a diferencia de otros trastornos de comportamiento.

Es por esto que (Griffiths, 2012) La dependencia de Facebook se lo puede considerar como un trastorno conductual, ya que consiste en la repetición de comportamientos, sabiendo que estos pueden afectar a la rutina diaria y a la salud mental. Por cierta semejanza, se puede decir que la adicción a Facebook se la puede considerar dentro de la adicción al internet.

(American Psychiatric Association, 2002), define a la compulsión como “comportamientos o actos mentales que ocurren de manera recurrente, teniendo como fin el aliviar la ansiedad o malestar” (p.106). El individuo se siente impulsado por realizar la compulsión en este caso el realizar diversas actividades en Facebook, para poder así aliviar el malestar. Se podría decir que la compulsión forma parte de la adicción.

## **Nomofobia**

Hoy en día el teléfono celular se ha convertido en un dispositivo indispensable para los seres humanos, llegando incluso a ser un causante adictivo.

SecurEnvoy en el 2011, verifica posteriormente a la realización de un estudio sobre el tema en el Reino Unido, acuña el término nomofobia para definir como “el miedo irracional a salir de casa sin un teléfono móvil”. SecurEnvoy encontró que dos tercios de la población (66%) sentían temor a perder o estar sin su teléfono móvil. (Garcia Martinez & Fabila Echauri , 2014)

(Garcia Martinez & Fabila Echauri , 2014):

Comentan que la dependencia al teléfono está creando una preocupación entre la comunidad científica porque consideran que el tramo hacia la adicción es muy corto.

(Universidad de Boyaca, 2014), Después de un estudio realizado, consideran a la nomofobia como “La ansiedad por permanecer conectados a las redes sociales, o ‘morir’ si se desconecta del ciberespacio, es una enfermedad de carácter psicológico”.

La nomofobia suele ser más común entre en el sexo femenino, pues la estructura cerebral de las mujeres hace que tengan más facilidad para comunicar y más necesidad afectiva que los varones. (Olivares, Nomofobia: Esclavos del movil, 2014)

La nomofobia ha causado un problema grave y es en relación a la comunicación entre los seres humanos, y es que como el individuo se encuentra ocupado con el celular, puede estar presente de manera física pero en si se encuentra ausente, y no pone atención a lo que ocurre a su alrededor, perdiéndose momentos, ocasionando aislamiento social.

## Ventajas y Desventajas de Facebook

(Gavilanes Gavilanes, 2015), describe algunas ventajas y encontramos:

- Por medio de esta red social, te permite estar conectado con cualquier persona ya sea un familiar, amigo, compañeros de estudio o de trabajo, sin importar la distancia.
- Otra ventaja también es que te permite el acceso a la búsqueda de conocidos a la cual has perdido la comunicación y que quisieras contactar de nuevo.
- Es un medio de comunicación rápida la cual te permite compartir archivos ya sean documentos, videos o fotos con personas que forman parte o no de tu lista de amigos.
- Es un medio inmediato que te permite ver noticias de manera más rápida, pero hay que hacer un énfasis, ya que es mejor cuando la información que veas sea de una fuente confiable.
- También te permite enterarte de eventos como conferencias, conciertos, promociones, fiestas, causas benéficas, deportes, entre otros.
- Sirve para realizar propaganda para la venta de un artículo, o para propaganda de una empresa, esta facilita a que el cliente se pueda contactar de una manera directa.

(Gavilanes Gavilanes, 2015), describe algunas desventajas:

- Si no existe una correcta configuración de nuestro perfil de Facebook, corre el riesgo de que nuestra vida privada sea expuesta para que cualquier persona, muchas veces desconocidos vean nuestras publicaciones.
- Otra de las desventajas es que esta red social puede ser utilizada por agentes delictivos, y a través de esta puedan llegar a conocer todos los datos que la persona proporciona, como la ubicación, actividades e intereses, lugar de estudio, etc. Siendo presa fácil llegando a ser víctima ya sea de abuso sexual, tráfico de órganos, tráfico de personas, acoso, estafa, etc. Por eso es recomendable no aceptar la solicitud de cualquier desconocido, ya que se puede presentar este problema.

- Es una red social adictiva a la que dedicamos horas de ocio, dejando atrás actividades importantes en nuestro diario vivir.
- La comunicación cara a cara se ve afectada, la comunicación cada vez escasea, a las personas en la actualidad les cuesta mucho demostrar emociones, no pueden verbalizar sentimientos, etc. Es ahí cuando nuestras relaciones reales se ven afectadas. (Diario Expreso, 2015)
- Es una red en donde niños, y adolescentes pueden ser víctimas de bullying.
- Como es un medio en donde se puede compartir contenidos multimedia, las personas son víctimas de violación a su intimidad, ya que por medio de esta red se llegan a filtrar fotos o videos íntimos, llegando a cientos de personas que no solo pertenecen a tu país, sino del mundo entero.

### **Consecuencias del uso de Facebook**

El uso diario y continuo de las redes sociales, del teléfono celular en sí, hace que nuestra salud se vea afectada. (Olivares, 2014)

La calidad de sueño de los adolescentes, también tiene relación con el uso de Facebook. La luz artificial que produce los teléfonos celulares inhibe la producción de una hormona llamada melatonina, generada por la glándula pineal, que facilita el sueño. (BBC, 2018).

(Cruzado Diaz, Matos Retamozo, & Kendall Folmer, 2006) Después de la realización de un estudio, llegaron a la conclusión que el uso excesivo de la red social, se tiene como consecuencia el deterioro académico, el aislamiento social, evasión de la realidad, irritabilidad, introversión, timidez y ansiedad.

Otra de las consecuencias es la frustración, según los autores (Osorio Camara, Molero Jurado, Perez Fuentes, & Mercader Rubio, 2014) demostraron que los adolescentes han sentido frustración al no poder ingresar a su cuenta, al no poder chatear con alguna persona, al no recibir comentarios o “me gusta”, así como también al no ser aceptado por alguna persona en su cuenta.

También encontramos a la depresión, que según (Jimenez & Pantoja, 2007) consideran que la misma es una consecuencia, como una dificultad para establecer relaciones interpersonales, la causa una baja autoestima.

## **HABILIDADES SOCIALES**

### **Conceptos**

Cuando hablamos de las habilidades sociales no se puede llegar a un solo concepto general del mismo, ya que éste es un campo muy extenso, si hablamos de las definiciones, encontramos que las habilidades sociales están compuestas por conductas, y también estas dependen en torno al medio en que el individuo se encuentre siendo este variable, sin embargo encontramos las siguientes:

“Un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve esos problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”. (Caballo, 2007, pág. 15).

(Kelly, 1982) La define como “Aquellas conductas aprendidas, que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener o mantener el reforzamiento de su ambiente”. (p.19)

Después de a revisar una serie definiciones con respecto a las habilidades sociales, está dicho que las mismas son obtenidas desde el aprendizaje, ya sea desde el hogar, la escuela, o cualquier otro ámbito, llegando a la conclusión que no son más que conductas adquiridas del entorno y que se exteriorizan en diversos contextos, ayudándonos a formar un vínculo con el resto de manera efectiva.

### **Componentes de las Habilidades Sociales**

(Caballo, 2007) Define tres elementos fundamentales de las Habilidades sociales: conductual, cognitivo y fisiológico.

Componente conductual: (Caballo, 1988), realizó una revisión sobre estudios entre 1970 y 1986 sobre las Habilidades sociales y encontró a los siguientes elementos:

- Comunicación no verbal: Expresión facial, Mirada, Gestos, Auto Manipulaciones, Proximidad, Orientación, Postura y Apariencia, Sonrisa. (p. 17-57)

- Comunicación paralingüística: Volumen de la voz, tono, fluidez, velocidad, tiempo, ritmo, claridad, perturbaciones del habla. (p. 62-69)
- Comunicación verbal: Humor, formalidad, Generalidad, duración, variedad. (69-81)

Componente cognitivo: (Caballo), afirma que el ambiente y las situaciones influyen en los pensamientos, acciones y sentimientos del individuo, y la divide en:

- Percepciones sobre el ambiente de comunicación: Percepciones de formalidad, percepciones de un ambiente cálido, percepciones de un ambiente privado, percepciones de familiaridad, percepciones de restricción, percepciones de la distancia. (p.83)
- Variables cognitivas del individuo: Competencias cognitivas, Estrategias de codificación y constructos personales, Expectativas, Valores subjetivos de los estímulos, Sistema y planes de regulación. (p. 86)

Componentes fisiológicos: (Caballo)encontró 18 artículos en donde se informa el haber utilizado de algún elemento fisiológico como variable para un estudio, (p.94-97) entre esas encontramos:

- Tasa cardiaca
- Presión sanguínea
- Flujo sanguíneo
- Respiración

### **Dimensiones de las Habilidades Sociales**

(Buj Pereda, 2017) clasifica a las habilidades sociales en tres:

Dimensión conductual, personal y situacional. (p.7)

Dimensiones conductuales: El comportamiento que se manifiesta en diversos contextos, hacen referencia a las dimensiones conductuales, podemos dividir los tipos de comportamiento entre verbales: contenido humorístico, preguntas, etc., no verbales: mirada, expresión facial, postura corporal, contacto físico, el ser expresivo, y paralingüísticos: volumen de la voz, entonación, etc.

Dimensión personal: El individuo verá alterada su desenvolvimiento social según sus creencias, según sus experiencias que haya tenido en el transcurso de su vida, cambiando su pensamiento e incluso, incidiendo en la percepción de los estímulos recibidos y en su valoración.

Dimensión situacional: Pone de manifiesto la incidencia del ambiente en la conducta interpersonal. Se tienen en cuenta factores geográficos, socioculturales, arquitectónicos etc. y variables físicas como la temperatura, la humedad, la luz, el ruido, la música, el gusto, el olor y las personas. Así, es posible que una persona desarrolle conductas diferentes cuando está en un entorno limpio, con una temperatura agradable y bien iluminado y cuando está en un lugar maloliente, con un calor sofocante y oscuro.

### **Tipos de Habilidades Sociales**

Según (Goldstein, 1986), Divide a las habilidades en Módulos de Aprendizaje Estructurado, siendo 50 en total, y repartidas en seis bloques.

- Primeras Habilidades Sociales: Escuchar, Iniciar una conversación, Mantener una conversación, Formular una pregunta, Dar las gracias, Presentarse, Presentar a otras personas, Hacer un cumplido
- Habilidades Sociales AVANZADAS: Pedir ayuda, Participar, Dar instrucciones, Seguir instrucciones, Disculparse, Convencer a los demás
- Habilidades Relacionadas con los SENTIMIENTOS: Conocer los propios sentimientos, Expresar los sentimientos, Comprender los sentimientos de los demás, Enfrentarse con el enfado, Expresar afecto, Resolver el miedo, Auto recompensarse.
- Habilidades Alternativas a la AGRESIÓN: Pedir permiso, Compartir algo, Ayudar a los demás, Negociar, Empezar el autocontrol, Defender los propios derechos, Responder a las bromas, Evitar los problemas con los demás, No entrar en peleas.
- Habilidades para Hacer Frente al ESTRÉS: Formular una queja, Responder a una queja, Demostrar deportividad después de un juego, Resolver la vergüenza, Arreglárselas cuando a uno le dejan de lado, Defender a un amigo, Responder a la persuasión, Responder al fracaso, Enfrentarse a los mensajes contradictorios,

Responder a una acusación, Prepararse para una conversación difícil, Hacer frente a las presiones de grupo.

- Habilidades de PLANIFICACIÓN: Tomar decisiones, Discernir sobre la causa de un problema, Establecer un objetivo, Determinar las propias habilidades, Recoger información, Resolver los problemas según su importancia, Tomar una decisión. Concentrarse en una tarea.

## JUSTIFICACIÓN

El siguiente trabajo de investigación, se detallará la relación que existe entre la adicción a Facebook y las habilidades sociales en los estudiantes de bachillerato del Colegio Nacional Andrés Bello.

Demostraremos la **importancia** en la siguiente investigación, ya que tiene como fin crear conciencia al público general, pero nos concentraremos especialmente en los jóvenes, ya que es la generación que más usa la tecnología hoy en día, por ende enfatizaremos sobre el alto impacto que causa el uso del teléfono celular, la adicción que causa las redes sociales, y el peligro que también existe. Así mismo la investigación es **original** ya que no existen investigaciones específicamente a la adicción a Facebook y su relación con las habilidades sociales.

Consecutivamente se vuelve **factible**, ya que a través de la aplicación de la propuesta de intervención que encontraremos más adelante, a los adolescentes de la unidad educativa, se podrá prevenir problemas que afectan en el desenvolvimiento, mejorando la calidad de vida de los jóvenes, **beneficiando** así a los estudiantes de primero a tercero de bachillerato del Colegio Nacional Andrés Bello y a la comunidad científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Identificar la relación entre el uso de la red social Facebook y las habilidades sociales en adolescentes de primer a tercer año de bachillerato.

### **Objetivos Específicos**

- Definir el grado de adicción de a la red social Facebook en los adolescentes Primer a tercero de bachillerato del Colegio Nacional Andrés Bello.
- Establecer el grado de habilidades sociales en estudiantes de primer a tercer año de bachillerato del Colegio Andrés Bello.
- Determinar el tipo de intervención al problema, relacionado a la baja habilidad social en adolescentes del Colegio Nacional Andrés Bello.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGIA**

#### **Diseño del trabajo**

El presente estudio tiene un enfoque transversal, cuantitativo, de tipo correlacional, que se ejecutará en los estudiantes de primero a tercero de bachillerato del Colegio Nacional Andrés Bello en el año 2019, con la aplicación de dos escalas.

#### **Área de estudio**

<b>Campo:</b>	Psicología
<b>Área:</b>	Psicología Clínica y educativa
<b>Aspecto:</b>	Adicción y habilidades sociales
<b>Delimitación espacial:</b>	Colegio Nacional Andrés Bello
<b>Provincia:</b>	Pichincha
<b>Cantón:</b>	Quito
<b>Delimitación Temporal:</b>	2019

#### **Enfoque de la investigación**

La investigación tiene un enfoque de tipo transversal en el cual se pretende estudiar la relación entre la adicción a Facebook y habilidades sociales en los estudiantes de primero a tercero de bachillerato del Colegio Nacional Andrés bello en el año 2019.

## Población y muestra

En el siguiente trabajo de investigación la muestra fue tomada de los estudiantes de primero a tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Andrés Bello. Para obtener el tamaño de la muestra se utilizó la fórmula estadística  $n = \frac{N \times Z_{\alpha}^2 \times p \times q}{d^2 \times (N-1) + Z_{\alpha}^2 \times p \times q}$  con un margen de error del 5%, teniendo como el tamaño de la muestra un total de 690 estudiantes, dándonos una muestra final de 265 estudiantes. El tipo de muestra es probabilística, pues toda la población tiene la oportunidad de ser escogida para el estudio; es un muestreo aleatorio simple ya que se escogieron los cursos al azar.

La población de la siguiente investigación está conformado por 140 mujeres y 112 hombres, matriculados en el Colegio Nacional Andrés Bello, sus edades oscilan entre los 16-19 años, que asistieron a clases el día de la evaluación.

### Criterios de inclusión

- Pertenecer al Colegio Nacional Andrés Bello.
- Llenar los cuestionarios de forma correcta y adecuada

### Criterios de exclusión:

- Personas que no cuenten con una cuenta de Facebook
- Estudiantes que no estén matriculados en el Colegio Nacional Andrés Bello.

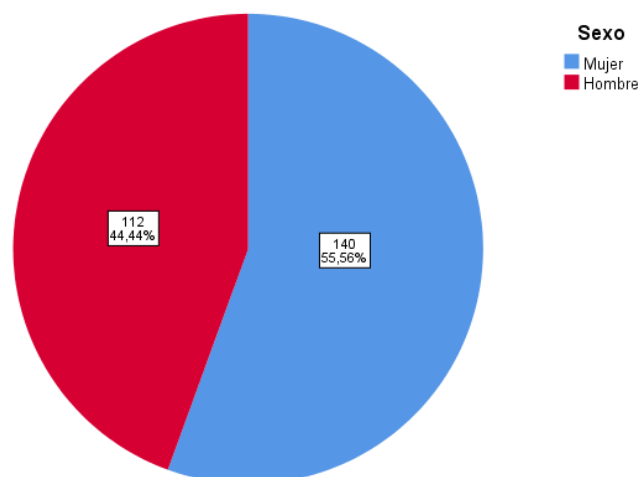
Tabla 1 Población

Curso	Mujeres	Hombres	Total
<b>1<sup>ero</sup> de bachillerato</b>	40	35	75
<b>2<sup>do</sup> de bachillerato</b>	44	30	74
<b>3<sup>ero</sup> de bachillerato</b>	56	47	103
<b>Total</b>	140	112	252

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** Jenifer Borrero

Grafico 1 Porcentaje de Mujeres y Hombres, de total de la muestra



**Fuente:** Investigación propia  
**Elaborado por:** Jenifer Borrero

### **Instrumentos de la Investigación**

Se aplicó dos instrumentos disponibles que se adecuan a la medición de variables planteadas en el presente estudio. Los instrumentos fueron: Escala de Habilidades Sociales y Escala de Adicción a Facebook.

La Escala de Habilidades sociales, fue desarrollada por Elen Gismero González en el año 2010, evalúa la aserción y las habilidades sociales, en adolescentes y adultos. El test está compuesto por 33 ítems, 28 de los cuales están redactados en el sentido de la falta de aserción o déficit en habilidades sociales y 5 de ellos en el sentido positivo.

A mayor puntaje, el sujeto expresa más habilidades sociales y capacidades de aserción en distintos contextos. Si el percentil está entre 25 o menos tendremos bajas habilidades sociales, entre 26 y 70 es medio, y entre 75 o más hablamos de alto nivel de habilidades sociales. La confiabilidad de la escala de Habilidades Sociales, es de constructo, quiere decir que el significado atribuido al constructo medio (habilidades sociales o asertividad) es correcto. Existe tambien la validez del instrumento, quiere decir que se valida toda la escala, el constructo que expresan todos los ítems en su

conjunto, a través de la confirmación experimental del significado del constructo tal como la mide el instrumento, y de los análisis correlacionales, que verifican tanto la validez convergente.

La escala de Habilidades Sociales de Gimero, muestra una consistencia interna alta, como se expresa en su coeficiente de confiabilidad 0,88, lo cual cumple para lo cual ha sido diseñada.

Escala de Adicción a Facebook de Bergen BFAS, desarrollada por Cecilie Schou Andreassen en el 2012, evalúa la adicción a Facebook en las interacciones sociales y la influencia de su uso en la vida cotidiana, consta de 18 ítems calificados en una escala de Likert de 5 puntos, donde 1 corresponde a “muy raramente” y 5 a “muy seguido”. Está dividido en seis funciones básicas de la adicción: relevancia, modificación del estado de ánimo, tolerancia, abstinencia, conflicto y recaída. Permittiéndonos categorizar las respuestas de los usuarios de Facebook en tres grupos: Normal, Posible Adicción y Adicción. Se obtiene la puntuación directa mediante la sumatoria de los puntajes, teniendo así Normal (0–30), Posible Adicto (31–42) y Adicto (45 o más). Andreassen (2012) reporta la confiabilidad de la Escala de Adicción a Facebook de Bergen – BFAS, con un coeficiente de correlación de 0,83 lo cual indica que la prueba cumple con los cometidos para la cual ha sido diseñada. (Restrepo Escobar, 2016)

A parte de las dos escalas, se les hizo 4 preguntas adicionales a los estudiantes.

### **Procedimientos para obtención y análisis de datos**

Se les informo a todos los participantes sobre la realización de la investigación, así como también su finalidad, posteriormente se procedió a la explicación de los instrumentos de investigación así como también su aplicación. Gracias a las autoridades de la institución se logró el contacto con todos los participantes, y se dispuso el tiempo necesario para la aplicación de los instrumentos.

Luego de recopilada la información se procede a clasificar los resultados, se tabula los datos obtenidos, y después se procede al análisis e interpretación de resultados en el SPSS.

## **Actividades**

El proceso de elaboración del trabajo de investigación comienza en Octubre del año 2018, a través de la elaboración de un cronograma de actividades, que establecieron las autoridades de la institución.

Se procedió a los análisis de la problemática, así como también a la búsqueda de los reactivos adecuados para la investigación. Posteriormente se procedió a la aplicación de las escalas, con el permiso obtenido por las autoridades del Colegio Nacional Andrés Bello, teniendo buenos resultados.

## CAPITULO IV

### ANALISIS DE RESULTADOS

#### Diagnóstico de la situación actual

Se utilizó dos instrumentos, la cual se le aplicó a un total de 252 estudiantes del Colegio Nacional Andrés Bello. Se les mencionó a los participantes que los datos serán de uso investigativo con el propósito de obtener resultados reales y a su vez estos serán totalmente confidenciales, cuando se procesaron los resultados se obtuvo lo siguiente:

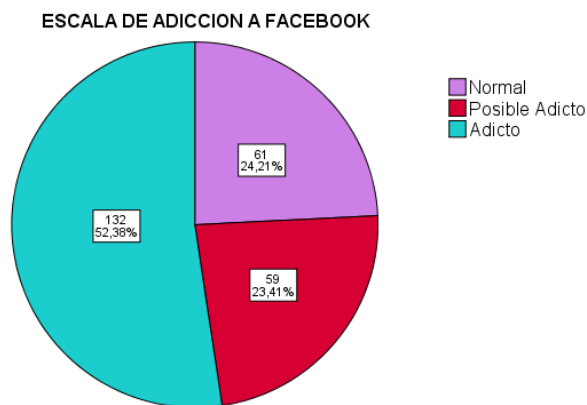
*Tabla 2 Resultado de la escala Facebook*

<b>Resultado de la escala Facebook</b>		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Normal	61	24,2
	Posible	59	23,4
	Adicto	132	52,4
	Adicto	252	100,0
	Total	252	100,0

**Fuente:** Investigación propia

**Elaborado por:** Jenifer Borrero

Grafico 2 Porcentaje Escala Adicción a Facebook



Fuente: Investigación propia  
 Elaborado por: Jenifer Borrero

### Análisis e Interpretación

En el grafico N.- 2 tenemos que el 52,38% son estudiantes adictos a Facebook, el 23,41% son posibles adictos y el 24,21%, no presentan adicción a la red social.

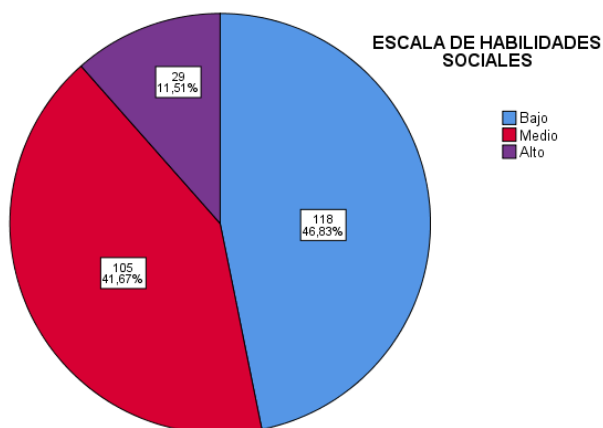
Tabla 3 Resultado de la escala Habilidades Sociales

### Resultado de la escala Habilidades Sociales

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	118	46,8
	Medio	105	41,7
	Alto	29	11,5
	Total	252	100,0

Fuente: Investigación propia  
 Elaborado por: Jenifer Borrero

Grafico 3 Porcentaje Escala de Habilidades Sociales



Fuente: Investigación propia  
 Elaborado por: Jenifer Borrero

### Análisis e Interpretación

En el gráfico N.-3 relacionado a la escala de habilidades sociales podemos decir que 46,83% de estudiantes poseen una baja habilidad social, el 41,67% son de estudiantes con media habilidad social y el 11,51% de los adolescentes son con altas habilidades sociales.

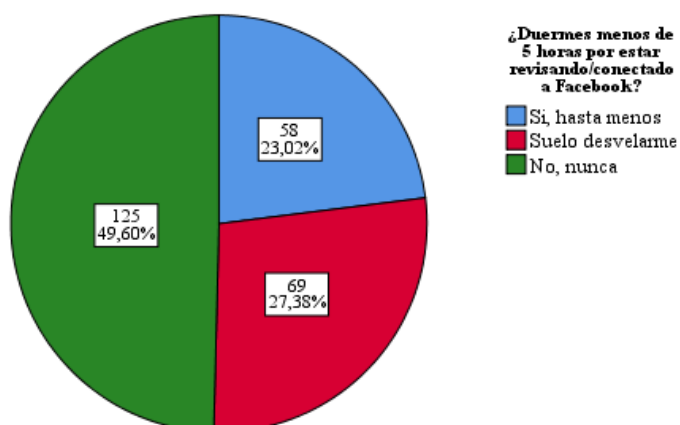
Tabla 4 Pregunta 1

### ¿Duermes menos de 5 horas por estar revisando/conectado a Facebook?

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Si, hasta menos	58	23,0
	Suelo desvelarme	69	27,4
	No, nunca	125	49,6
	Total	252	100,0

Fuente: Investigación propia  
 Elaborado por: Jenifer Borrero

Grafico 4 Porcentaje ¿Duermes menos de 5 horas?



Fuente: Investigación propia  
Elaborado por: Jenifer Borrero

### Análisis e Interpretación

En el gráfico N.- 4, encontramos que el 49,60% de estudiantes no se desvelan, el 27,38% suelen desvelarse y el 23,02% se desvelan, incluso hasta menos.

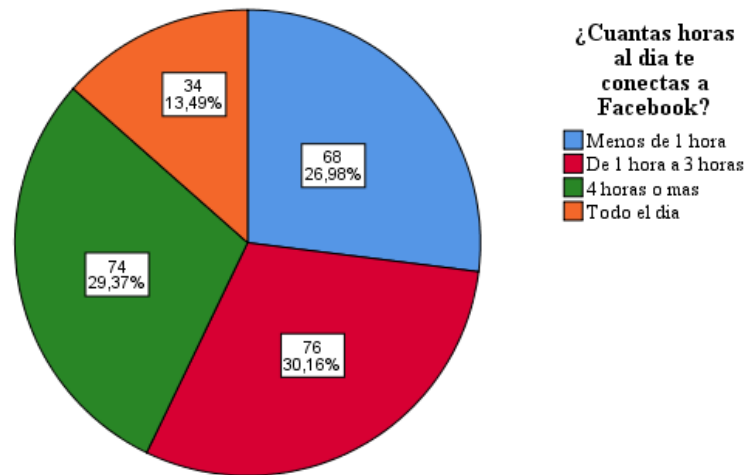
Tabla 5 Pregunta 2

### ¿Cuántas horas al día te conectas a Facebook?

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Menos de 1 hora	68	27,0
	De 1 hora a 3 horas	76	30,2
	4 horas o mas	74	29,4
	Todo el día	34	13,5
	Total	252	100,0

Fuente: Investigación propia  
Elaborado por: Jenifer Borrero

Grafico 5 Porcentaje ¿Cuántas horas al día te conectas?



Fuente: Investigación propia  
Elaborado por: Jenifer Borrero

### Análisis e Interpretación

En el gráfico N.-5, tenemos que el 30,19% se conectan de 1 a 3 horas, el 29,37% 4 horas o más, 26,98% menos de 1 hora y el 13,49% todo el día.

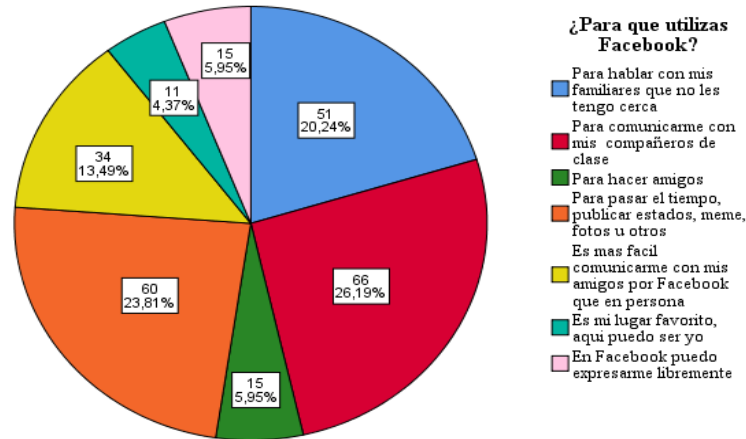
Tabla 6 Pregunta 3

### ¿Para qué utilizas Facebook?

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Para hablar con mis familiares que no les tengo cerca	51	20,2
	Para comunicarme con mis compañeros de clase	66	26,2
	Para hacer amigos	15	6,0
	Para pasar el tiempo, publicar estados, meme, fotos u otros	60	23,8
	Es más fácil comunicarme con mis amigos por Facebook que en persona	34	13,5
	Es mi lugar favorito, aquí puedo ser yo	11	4,4
	En Facebook puedo expresarme libremente	15	6,0
	<b>Total</b>	<b>252</b>	<b>100,0</b>

Fuente: Investigación propia  
Elaborado por: Jenifer Borrero

Grafico 6 Porcentaje ¿Para qué utilizas Facebook?



Fuente: Investigación propia  
Elaborado por: Jenifer Borrero

### Análisis e Interpretación

En el gráfico N.-6, tenemos que el 26,19% la utilizan para comunicarse con sus compañeros de clase, el 23,81% para pasar el tiempo, 20,24% para hablar con familiares que no tienen cerca, 13,49% consideran que es más fácil comunicarse por Facebook que en persona, el 5,95% para hacer amigos y porque pueden expresarse libremente, 4,37% consideran su lugar favorito.

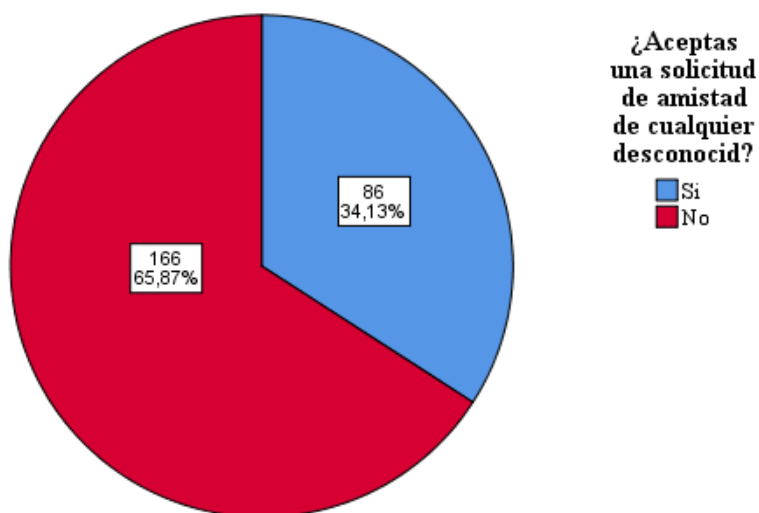
Tabla 7 Pregunta 4

### ¿Aceptas una solicitud de amistad de cualquier desconocido?

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Si	86	34,1
	No	166	65,9
	Total	252	100,0

Fuente: Investigación propia  
Elaborado por: Jenifer Borrero

Grafico 7 Porcentaje ¿Aceptarías la solicitud de cualquier desconocido?



Fuente: Investigación propia  
Elaborado por: Jenifer Borrero

### Análisis e Interpretación:

En el gráfico N.-7, tenemos que el 65,87% aceptan la solicitud de cualquier desconocido, mientras que el 34,13% no aceptan la solicitud de cualquier desconocido.

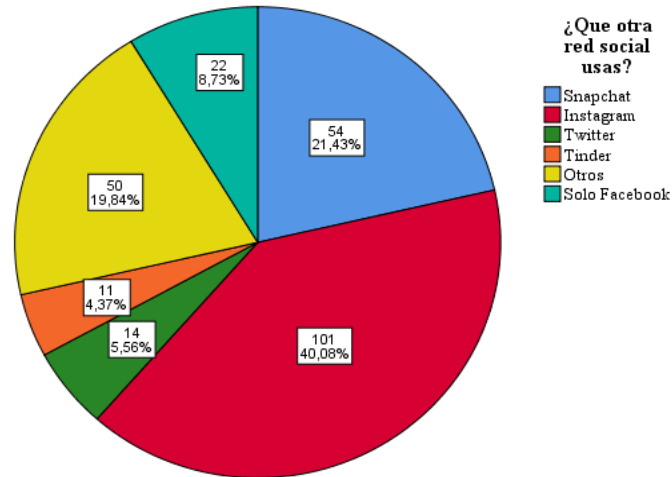
Tabla 8 Pregunta 5

### ¿Qué otra red social usas?

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Snapchat	54	21,4
	Instagram	101	40,1
	Twitter	14	5,6
	Tinder	11	4,4
	Otros	50	19,8
	Solo	22	8,7
	Facebook		
	Total	252	100,0

Fuente: Investigación propia  
Elaborado por: Jenifer Borrero

Grafico 8 Porcentaje ¿Qué otra red social usas?



Fuente: Investigación propia  
Elaborado por: Jenifer Borrero

### Análisis e Interpretación:

En el gráfico N.-8 encontramos que el 40,08% utiliza Instagram, el 21,43% Snapchat, 19,84% otras redes de comunicación como el WhatsApp, el 8,73% solo tienen cuenta de Facebook, el 5,56% Twitter, y el 4,37% usan Tinder.

### Correlación de Pearson entre las variables Adicción a Facebook y Habilidades Sociales

#### Sociales

Tabla 9 Correlación de variables

		Correlaciones	
		Resultado de la escala Habilidades Sociales	Resultado de la escala Facebook
Resultado de la escala Habilidades Sociales	Correlación de Pearson	1	-,410**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	252	252
Resultado de la escala Facebook	Correlación de Pearson	-,410**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	252	252

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Investigación propia  
Elaborado por: Jenifer Borrero

### **Análisis e Interpretación de resultados:**

En la tabla N.-9, se puede evidenciar que existe un coeficiente de correlación de Pearson entre las variables Facebook y Habilidades sociales. Se evidencia una significación bilateral menor o igual a 0,01, lo que implica un resultado estadísticamente significativo.

### **Comprobación de la Hipótesis**

La presente investigación tiene como fin, confirmar la existencia de, si la adicción a Facebook influye en las habilidades sociales, habiendo utilizado la correlación de Pearson, una vez se correlacionó los resultados de las escalas de las dos variables que fueron aplicadas a los estudiantes de la institución.

En los gráficos planteados anteriormente podemos ver que, el total de los estudiantes a quien se les aplicó las escalas, determinan que la adicción a Facebook interfiere en las habilidades sociales, mostrando que a mayor adicción, baja habilidad social.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **Conclusiones**

- Posterior a la aplicación de las dos escalas, se evidencia que existe una relación significativa con la adicción a Facebook y las Habilidades Sociales.
- Existe una marcada dependencia a Facebook, creando ya una adicción alta en los estudiantes.
- Se presenta un alto grado de adicción, las habilidades sociales se ven afectadas, teniendo como resultado estudiantes con baja habilidad social.
- Es importante presentar un plan de intervención para los adolescentes y maestros de la unidad educativa, para así poder desarrollar, mantener y mejorar las habilidades sociales en los estudiantes.

#### **Recomendaciones**

- Continuar realizando investigaciones con respecto a la adicción a Facebook y la relación con las Habilidades Sociales, incluyendo otras variables como ansiedad, ambiente familiar, baja autoestima, con el fin de ampliar el tema de investigación, ya que existe escasa información.
- Aplicar las escalas para futuras investigaciones, en dónde se pueda medir la adicción a la red social Facebook y las habilidades sociales, en adultos, ya que es un problema que puede afectar a todos.
- Capacitar e informar a la comunidad educativa, sobre el uso exagerado de la red social Facebook, y sobre cómo ésta afecta al desarrollo de las habilidades sociales.
- Aplicar la propuesta de intervención, con el fin de desarrollar, mantener y mejorar las habilidades sociales en los estudiantes.

## **Discusión:**

La adicción a la red social Facebook, es un problema que acarrea a cualquier individuo, independientemente de su edad, inquieta a cualquier persona en el mundo, hasta el punto de dejar a un lado actividades importantes, incluso viéndose afectada la relación cara a cara, con las personas que nos rodea.

Éstos resultados guardan relación con lo que sustentan (Mejia, Guerrero, & Quinteros, 2014) en dónde confirman que existe una relación inversa con las habilidades sociales de los jóvenes de una Universidad privada en Lima, lo que indica que un uso adictivo de la red social conlleva a poseer una menor conducta socialmente habilidosa.

Mientras que (Herrera Harfuch, Pacheco Murgia, Palomar Lever, & Zavala Andrade, 2010) determinaron a raíz de su estudio que los adictos a Facebook son más propensos a la depresión, a tener bajas habilidades sociales, y a mostrar una autoestima más baja. En relación a las habilidades sociales concluyen que los adictos a Facebook tienden a ser menos asertivos, a tener menos calidad de relaciones tanto como amigos como con la familia, o a tener más dificultades para hablar en público que los no adictos.

Mientras que (Delgado , y otros, 2016) validan su hipótesis general que planteando una relación negativa y estadísticamente significativa entre las habilidades sociales y el uso de redes sociales (entre esas Facebook) en estudiantes de una Universidad pública y una Universidad privada en Lima Metropolitana. Ello es acorde con lo que en este estudio de halla.

Una vez que se obtuvo los datos, a través de la aplicación de las dos escalas en el Colegio Nacional Andrés Bello, llegamos a lo siguiente: existe una relación significativa entre la adicción a la red social Facebook y las habilidades sociales. Lo que demuestra que a medida que la adicción a la red social Facebook se eleva, el nivel de las habilidades sociales disminuye.

## **CAPITULO VI**

### **LA PROPUESTA**

**TEMA: “TALLERES PARA DESARROLLAR, MANTENER Y FORTALECER, LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE PRIMERO A TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL ANDRÉS BELLO, EN EL NORTE DE QUITO, EN EL AÑO 2019”.**

#### **Justificación**

Después de haber obtenido los resultados, y llegado a la conclusión de que existe una alta adicción en los estudiantes y una visible disminución de habilidades sociales, vemos que es importante el desarrollo de talleres que tengan como fin, disminuir déficits sociales así como incrementar conductas habilidosas en los estudiantes de primero a tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Andrés Bello, en el norte de Quito, en el año 2019, mejorando así su bienestar personal y sus relaciones interpersonales, mediante la adquisición de conductas sociales adecuadas que le serán de utilidad a lo largo de su vida, para que puedan incorporarse a varios entornos, ya sea con adultos o con sus pares.

Va dirigido a la comunidad estudiantil en general, así también como aporte científico a la Universidad Tecnológica Indoamerica.

#### **Datos informativos de la institución**

**Nombre:** Colegio Nacional Andrés Bello  
**Ubicación:** Av. De la prensa 71-79 y pablo Picasso  
**Provincia:** Pichincha  
**Cantón:** Quito  
**Parroquia:** Cotocollao

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general:**

Desarrollar habilidades necesarias para que los y las estudiantes puedan afrontar de manera adecuada las dificultades que se encuentran en su entorno, ayudándoles a conseguir sus objetivos y metas personales.

### **Objetivos específicos:**

- Disminuir déficits sociales en los y las estudiantes.
- Desarrollar en los y las estudiantes destrezas y habilidades para una adecuada comunicación interpersonal.
- Fomentar habilidades básicas de interacción social.

## **Estructura Técnica De La Propuesta**

Los siguientes talleres se aplicarán de manera colectiva, en 3 grupos primero, segundo y tercero de bachillerato, con una duración de 1:30 minutos a la semana, en dónde se enseñará y practicará de manera directa todo lo relacionado a las habilidades sociales.

Se desarrollará en las instalaciones del Colegio Nacional Andrés Bello, una vez que se obtuvo el permiso de las autoridades, conjunto con la ayuda del DECE, en cualquier aula disponible que cumpla con los requisitos de una buena amplitud, iluminación y acústica, hay que señalar que los talleres buscan la colaboración, y participación activa y directa de los estudiantes, de modo que el aprendizaje resulte significativo.

Los talleres tienen un enfoque cognitivo conductual, Álvarez, Escoffié, Rosado y Sosa (2016) manifiestan que la eficacia de la misma es alta debido a que se logra una evidente modificación en la conducta del individuo, con resultados comprobables y perdurables.

Hay que tomar en cuenta que para la aplicación de la propuesta también se presentará técnicas grupales, o dinámicas de grupo teniendo como objetivo de estas técnicas es integrar a los estudiantes, estableciendo un ambiente favorable y de confianza entre los mismos.

## **Diseño Técnico De La Propuesta**

La propuesta está conformada por 5 talleres, dividido en:

### **Inicio**

-Instrucción verbal: Se explicará de manera teórica los diversos temas que se abordarán en el taller.

### **Desarrollo**

-Modelado: Consiste en observar a uno o varios modelos que pueden ser reales o imaginarios, realizando una conducta, para que el observador o el paciente posteriormente realice la misma conducta.

-Role Playing: Se pedirá al participante que simule o que se imagine que es el actor en un evento o situación de la vida real, y que responda o se exprese conforme lo haría él mismo en dicha situación.

-Retroalimentación: Consiste en proporcionar a la persona información relacionada con su actuación durante el ensayo. Su finalidad es moldearla y conseguir perfeccionar su nivel de ejecución. Es importante que la retroalimentación se proporcione inmediatamente después de la práctica conductual, para que de esta manera, conozca lo que hizo correctamente y lo que necesita mejorar.

-Cierre: es la parte final de cada taller

Se trabajará actividades que fortalezcan las habilidades sociales, que ayude a nuestra población y así mejorar su calidad de vida.

Tabla 10 Taller N.- 1

<p><b>Tema:</b> Comunicación Interpersonal  <b>Objetivo:</b> Lograr que las y los estudiantes aprendan a iniciar y mantener una conversación con otras personas.</p>				
<b>Fase</b>	<b>Aspecto a Trabajar</b>	<b>Técnica</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>
<b>Inicio</b>	Habilidades Sociales Lenguaje verbal y no verbal. Estrategias para iniciar y mantener una conversación.	Exposición en power point	1:30	Jenifer Borrero
<b>Desarrollo</b>	Modelado  Role Playing  Retroalimentación	Aprendizaje por observación.  Simulación de una situación.  Reforzamiento		
<b>Finalización o cierre</b>	Aplicación de la dinámica: ¿Es pregunta?	Dinámica de grupo		

**Fuente:** Investigación propia  
**Elaborado por:** Jenifer Borrero

## **Desarrollo del Taller N.-1**

### **Inicio:**

A través de una exposición, el psicólogo dará a conocer al grupo de participantes información con respecto a las habilidades sociales, que es el lenguaje verbal y no verbal, estrategias para poder iniciar y mantener conversaciones o interacciones.

La exposición se realizará mediante diapositivas; en ella se utilizarán métodos humorísticos, caricaturas, comics y material audiovisual tratando de realizar una presentación dinámica, teniendo como propósito de captar su atención, pudiéndose realizar preguntas dirigidas del psicólogo al participante y viceversa.

Finalmente, el guía ofrece a los alumnos pasos específicos y consejos para poner en práctica la habilidad. (Ver anexo 5 y 6)

### **Desarrollo:**

#### **Modelado**

Se pretende que los y las estudiantes aprendan la manera correcta en la que deben iniciar y mantener una conversación. La persona encargada de dirigir el taller, se encargará de modelar las conductas y habilidades necesarias para iniciar y mantener una interacción con otro alumno.

Ejemplos para modelado:

-Empiezo un nuevo año lectivo, y veo que hay un compañero nuevo.

-Ya es la hora de salida, y de camino a casa, coincides en el bus con un compañero de clase con el que no tienes mucha relación, pero te gustaría hablar.

#### **Role Playing**

- Se solicitará a los y las estudiantes que formen parejas
- A modo de sorteo o de manera voluntaria elegirán quien será la persona que iniciará la conversación
- Tendrán la libertad de escoger el tema a hablar o que la conversación sea espontánea.
- Tener en cuenta los pasos para iniciar y mantener una conversación.

A través del Role Playing, es dónde aplicarán las estrategias explicadas anteriormente.

### **Retroalimentación**

Durante el Role Playing, se ofrecerá la retroalimentación necesaria en los estudiantes que aun tengan dificultad para iniciar y mantener una conversación.

### **Cierre:**

### **Dinámica: ¿Es pregunta?**

Se solicitara de manera voluntaria a 10 estudiantes

Se presentara una situación, los estudiantes deben formar un dialogo pero solo con preguntas.

La persona que afirme, niegue o repita la misma pregunta queda descalificado.

Ejemplos de situaciones:

Me quede dormida en clases, Perdí mi teléfono, Tengo un examen mañana, etc.

Tabla 11 Taller N.-2

<p><b>Tema:</b> Expresando mis opiniones</p> <p><b>Objetivo:</b> Expresar de manera adecuada las opiniones frente a otras personas.</p>				
<b>Fase</b>	<b>Aspecto a Trabajar</b>	<b>Técnica</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>
<b>Inicio</b>	Expresar opiniones y en qué consiste. Importancia de comunicar nuestras opiniones así como respetar las de los demás.	Exposición en power point	1:30	Jenifer Borrero
<b>Desarrollo</b>	Modelado  Role Playing  Retroalimentación	Aprendizaje por observación.  Simulación de una situación.  Reforzamiento		
<b>Finalización o cierre</b>	Conversatorio, preguntando como se sintieron.	Conversatorio		

**Fuente:** Investigación propia  
**Elaborado por:** Jenifer Borrero

## **Desarrollo del Taller N.-2**

### **Inicio:**

Mediante la exposición de diapositivas, se hablará sobre como expresar opiniones y en qué consiste.

A continuación, explica a los estudiantes la importancia que supone saber comunicar nuestras opiniones así como respetar las de los demás.

Se ofrecerá a los alumnos unas recomendaciones que servirán a la hora de poner en práctica la habilidad. (Ver Anexo 8)

### **Desarrollo:**

#### **Modelado**

Se pretende que los estudiantes aprendan la manera correcta en la que deben expresar opiniones. El psicólogo y dos alumnos que posean la habilidad, se encargan de modelar en diversas situaciones las conductas para expresar opiniones siguiendo los pasos anteriormente presentados. Durante la puesta en práctica de tales pasos, el guía los va explicando en voz alta.

Ejemplos para modelado:

-Tus amigos hablan acerca de la película el rey león que se estrenó en el cine. A ti no te gustó y quieres manifestar tu opinión.

-Tus amigos planean irse a acampar el fin de semana, y a ti no te apetece ir porque no te gusta acampar, pero tus amigos quieren que vayas.

#### **Role Playing**

- Se organiza la clase por pequeños grupos de 4
- Se pide a cada grupo que imite las conductas que ha observado anteriormente durante el modelado con otras situaciones.

#### **Retroalimentación**

Durante el Role-Playing, el instructor irá rotando por cada grupo, de modo que pueda ofrecerles la retroalimentación oportuna, ayudando a mejorar a aquellos que no lo hacen bien y reforzando a los que sí.

**Cierre:**

Se realizará un conversatorio con todos los participantes, preguntando uno a uno como se sintieron durante el proceso, se les hizo fácil expresar, defender y respetar opiniones, y que fue lo que aprendieron.

Tabla 12 Taller N.-3

<p><b>Tema:</b> Toma de decisiones</p> <p><b>Objetivo:</b> Promover el uso de la habilidad toma de decisiones en situaciones por resolver.</p>				
<b>Fase</b>	<b>Aspecto a Trabajar</b>	<b>Técnica</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>
<b>Inicio</b>	Habilidad social: toma de decisiones, en que consiste. Ventajas y desventajas.	Exposición en power point	1:30	Jenifer Borrero
<b>Desarrollo</b>	Modelado  Role Playing  Retroalimentación	Aprendizaje por observación.  Simulación de una situación.  Reforzamiento		
<b>Finalización o cierre</b>	Video Cuál es la importancia de toma una buena decisión	Video: Toma de decisiones- aprendiendo a emprender.		

**Fuente:** Investigación propia  
**Elaborado por:** Jenifer Borrero

### **Desarrollo del Taller N.-3**

#### **Inicio:**

Mediante la exposición dinámica, utilizando diapositivas, elementos gráficos para tratar de captar la atención de los participantes, se deberá explicar la habilidad social toma de decisiones, en que consiste, ventajas, desventajas, etc.

Se facilitará unos pasos a seguir, que nos ayudará a tomar una buena decisión. (Ver Anexo 9)

#### **Modelado:**

Se pretende que los estudiantes aprendan la manera correcta en la que deben tomar decisiones. El psicólogo y dos alumnos que posean la habilidad, se encargan de modelar en diversas situaciones las conductas para expresar opiniones siguiendo los pasos anteriormente presentados. Durante la puesta en práctica de tales pasos, el guía los va explicando en voz alta.

Ejemplos de modelado

-Te has sacado 7 en una prueba y el maestro les da la oportunidad de recuperar la nota.

-Pides permiso para salir con tus amigos, pero tu papá y tu mamá solo te dan permiso hasta las 3 de la tarde, estaban pasándola súper bien, sin embargo, ya se cumplía la hora del permiso, tus amigos y amigas te piden que te quedes, estas muy indeciso, no sabes si quedarte con tus amigos o irte a tu casa.

#### **Role Playing**

- Se solicitará a los y las estudiantes que formen parejas
- Deberán realizar los mismos ejemplos que utilizó el guía o a su vez crear nuevas situaciones en donde tengan que tomar una decisión.

#### **Retroalimentación**

Durante el Role-Playing, el instructor irá rotando por cada grupo, de modo que pueda ofrecerles la retroalimentación oportuna, ayudando a mejorar a aquellos que no lo hacen bien y reforzando a los que sí.

## **Cierre**

Se presentará a los y las estudiantes, un video titulado “Toma de decisiones- aprendiendo a emprender”.

De manera voluntaria se solicitara que los estudiantes expliquen qué fue lo que entendieron, y cuál es la importancia de tomar una buena decisión.

Tabla 13 Taller N.-4

<p><b>Tema:</b> Expreso mis sentimientos y mis emociones</p> <p><b>Objetivo:</b> Expresar de manera adecuada sentimientos en situaciones interpersonales.</p>				
<b>Fase</b>	<b>Aspecto a Trabajar</b>	<b>Técnica</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>
<b>Inicio</b>	Que son los sentimientos y emociones. Como reconocer nuestras emociones y sentimientos Como diferenciar los sentimientos y emociones negativos de los positivos.	Exposición en power point	1:30	Jenifer Borrero
<b>Desarrollo</b>	Modelado  Role Playing  Retroalimentación	Aprendizaje por observación.  Simulación de una situación.  Reforzamiento		
<b>Finalización o cierre</b>	Reducir los niveles de ansiedad, miedo, relajar a los estudiantes.	Técnica de respiración		

**Fuente:** Investigación propia  
**Elaborado por:** Jenifer Borrero

## **Desarrollo del Taller N.-4**

### **Inicio**

A través de una exposición, se dará a conocer a los y las estudiantes información relacionada: Que son los sentimientos y emociones, Como reconocer nuestras emociones y sentimientos, Como diferenciar los sentimientos y emociones negativos de los positivos.

La exposición se realizará mediante diapositivas y tendrá una duración de 45 minutos; en ella se utilizarán métodos humorísticos, caricaturas, comics y material audiovisual tratando de realizar una presentación dinámica, teniendo como propósito de captar su atención, pudiéndose realizar preguntas dirigidas del psicólogo al participante y viceversa.

Finalmente, el guía ofrece a los alumnos pasos específicos y consejos para poner en práctica la habilidad. (Ver Anexo 10)

### **Desarrollo**

#### **Modelado**

Se pretende que los estudiantes aprendan la manera correcta en la que deben expresar emociones. Entre dos voluntarios que posean la habilidad, se encargarán de modelar en diversas situaciones las conductas para expresar emociones siguiendo los pasos anteriormente presentados.

Ejemplos para el modelado:

-Estás muy contento/a porque has sacado una buena nota en un examen y quieres contárselo a un amigo.

-Estás preocupado/a porque la relación con un amigo está más distante y quieres manifestarle tu preocupación.

-Viniendo al colegio te han robado, y quieres contarle a alguien lo que te pasó y decirle cómo te sientes.

## **Role Playing**

- Se solicitará a los estudiantes que se coloquen en pareja.
- Posteriormente deberán escribir en un papel la emoción o el sentimiento que presentan en ese momento.
- Deberán identificar la causa.
- Al final deben comunicar a su compañero lo que han escrito.

## **Retroalimentación**

Durante el Role Playing, se ofrecerá la retroalimentación necesaria en los estudiantes, de modo que pueda ofrecerles una retroalimentación oportuna.

## **Cierre**

Cerraremos el taller con una técnica de respiración

Se solicitará a los estudiantes que se sienten con la espalda recta, brazos colocados en las piernas, piernas separadas.

Se solicitará que cierren los ojos

Deberán inhalar por 4 tiempos, sostener el aire en 2 tiempos, exhalar en 6 tiempos, y descansar en 2.

Tabla 14 Taller N.-5

<b>Tema:</b> Pido y me niego a los favores				
<b>Objetivo:</b> Aprender a pedir favores y negarse a hacerlos en las situaciones oportunas.				
<b>Fase</b>	<b>Aspecto a Trabajar</b>	<b>Técnica</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>
<b>Inicio</b>	Habilidades “pedir y negar favores”. Asertividad.	Exposición en power point	1:30	Jenifer Borrero
<b>Desarrollo</b>	Modelado  Role Playing  Retroalimentación	Aprendizaje por observación.  Simulación de una situación.  Reforzamiento		
<b>Finalización o cierre</b>	Relacionar el video con las habilidades sociales.	Video: “El arte perdido de pedir ayuda”.		

**Fuente:** Investigación propia

**Elaborado por:** Jenifer Borrero

## **Desarrollo del Taller N.-5**

### **Inicio:**

Se presenta mediante una exposición en power point sobre las habilidades “pedir y negar favores”, asertividad.

Se explicará pasos que serán de gran utilidad para poner en práctica la habilidad. (Ver Anexo 11)

### **Desarrollo:**

#### **Modelado**

En esta parte, se pretende que los estudiantes aprendan la manera correcta en la que deben pedir favores y rechazar peticiones. El psicólogo y otro alumno que posea las habilidades, se encargan de modelar en diversas situaciones las conductas para pedir favores y rechazarlos de manera adecuada. Durante la puesta en práctica de los pasos, el instructor los va explicando en voz alta.

#### Ejemplos de modelado

-Faltas a clases, porque te encuentras enfermo, al siguiente día te tienes que igualar la materia, pero para eso le pides a tu compañero que te preste sus apuntes, con quien no te comunicas mucho, porque tiene bonita letra.

-Un amigo te pide que le prestes el libro de platero y yo, porque ha perdido el suyo, pero mañana tienes control de lectura del libro.

#### **Role Playing**

Se organiza la clase por parejas y se pide a cada pareja que imite las conductas que ha observado anteriormente durante el modelado. Se intercambiarán los papeles.

#### **Retroalimentación**

Durante el Role-Playing el guía irá rotando por cada pareja de modo que pueda ofrecerles la retroalimentación oportuna, ayudando a mejorar a aquellos que no lo hacen bien y reforzando a los que sí.

#### **Cierre**

Se presentará a los y las estudiantes un video titulado “El arte perdido de pedir ayuda”.

Se les pedirá que de manera voluntaria expliquen qué fue lo que entendieron y qué relación tiene con las habilidades sociales.

## BIBLIOGRAFÍA

- American Psychiatric Association. (2002). *Manual Diagnostico y Estadistico de los Trastornos Mentales DSM-IV-Tr*. Barcelona: Medica Panamericana. Obtenido de <http://www.mdp.edu.ar/psicologia/psico/cendoc/archivos/Dsm-IV.Castellano.1995.pdf>
- BBC. (2018). 11 Efectos negativos de Facebook a tu salud. *El Diario*. Obtenido de <https://eldiariony.com/2018/02/06/11-efectos-negativos-de-facebook-a-tu-salud/>
- Becoña Iglesias, E. (2001). Adicciones y Salud. *PsicologiaCientifica.com*. Obtenido de <http://www.psicologiacientifica.com/adicciones-y-salud/>
- Becoña, E., & Cortès, M. (2010). *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. Valencia : Socidrogalcohol.
- Bonilla, L., & Hernandez, A. (2012). Impacto de la dependencia a las redes sociales virtuales sobre las habilidades sociales en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad de San Buenaventura extensión Ibagué-Colombia. *Revista PsicologiaCientifica.com*. Obtenido de <http://www.psicologiacientifica.com/dependencia-redes-sociales-habilidades-sociales-estudiantes-universitarios/>
- Buj Pereda, M. J. (2017). *Habilidades sociales. Propuestas didacticas para niños y niñas de 6 a 12 años*. Horsori.
- Buj Pereda, M. J. (2017). *Habilidades Sociales. Propuestas didacticas para niños y niñas de 6 a 12 años*. Horsori Editorial, SL.
- Caballo, V. E. (1988). *Teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Valencia, España: Promolibro .
- Caballo, V. E. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. España: SIGLO XXI DE ESPAÑA EDITORES, S.A. Obtenido de <https://cideps.com/wp-content/uploads/2015/04/Caballo-V.-Manual-de-evaluaci%C3%B3n-y-entrenamiento-de-las-habilidades-sociales-ebook.pdf>
- Cecilia, L. B. (2006). Efectos de un programa de enseñanza en Habilidades Sociales. *Tesis Doctoral*. Universidad de Granada, Granada. Obtenido de <https://hera.ugr.es/tesisugr/15885574.pdf>
- Celaya, J. (2008). *La Empresa en la Web 2.0*. España: Grupo Planeta.
- Chicon, M. C. (s.f.). *Adicción a Facebook: Causas, Sintomas y Tratamiento*. Obtenido de Lifereder.com: <https://www.lifereder.com/adiccion-facebook/>

- Contreras , A. (2014). Influencia de Facebook en las Habilidades Sociales en estudiantes Universitarios de Chiclayo Peru. *Revista Científica PAIAN*, VI(2). Obtenido de <http://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/240>
- Cruzado Diaz, L., Matos Retamozo, L., & Kendall Folmer, R. (2006). Adiccion a Internet: Perfil clinico y epidemiologico de pacientes hospitalizados en un instituto nacional de salud mental. *Revista Medica Herediana*, 196-205. Obtenido de <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RMH/article/view/879/845>
- Cuevas, J. M. (2010). Evaluacion clinica de las dinamicas de persuacion coercitiva y dependencia grupal. *Revista Traspasos*. Obtenido de <http://www.iiap.org/PDF/t01-Cuevas.pdf>
- Cugota, L. (2008). *Adicciones ¿Hablamos?* (Primera Edicion ed.). España: Parramòn.
- Cuyùn Echeverria, M. I. (2013). "Adiccion a las Redes Sociales en Jovenes" (Estudio realizado con jovenes de 14-16 años del Colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango). (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Rafael Landivar, Quetzaltenango.
- Delgado , E., Ecurra, L., Atalaya, M., Constantino, J., Cuzcano, A., Rodríguez, R., & Álvarez, D. (2016). Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Persona. Revista Activa*(19), 55-74. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147149810004>
- Diario Expreso. (26 de Noviembre de 2015). Las redes sociales. Una amenaza a la comunicación ‘cara a cara’. Guayaquil, Ecuador. Obtenido de [https://www.expreso.ec/actualidad/las-redes-sociales-una-amenaza-a-la-comunica-BSgr\\_8699535?fbclid=IwAR2d\\_sjxafPpRMvgmF-aHtSwrSLCafolegvvg1zsB8\\_uNdw6Y2UH2AJ3b84](https://www.expreso.ec/actualidad/las-redes-sociales-una-amenaza-a-la-comunica-BSgr_8699535?fbclid=IwAR2d_sjxafPpRMvgmF-aHtSwrSLCafolegvvg1zsB8_uNdw6Y2UH2AJ3b84)
- Echeburua, E., & Corral, P. (1994). Adicciones Psicologicas: Mas alla de la metafora. *Clinica y Salud*, V(3), 251-258. Obtenido de <https://journals.copmadrid.org/clysa/art/07e1cd7dca89a1678042477183b7ac3f>
- El Comercio. (2017). El uso de internet en Ecuador creció 11 veces en siete años. *Diario El Comercio*. Obtenido de <https://www.elcomercio.com/tendencias/ecuador-internet-datos-tecnologia-usuarios.html>
- Fernandez Paradas , A. (2014). *Interactividad y Redes sociales*. Madrid: ACCI. Obtenido de [https://books.google.com.ec/books?id=\\_7\\_nCQAAQBAJ&pg=PA266&dq=Seg%C3%BAAn+un+estudio+elaborado+por+la+Fundaci%C3%B3n+Orange+\(2011\),+el+94,1%25+de+j%C3%B3venes+entre+16+y+24+a%C3%B1os+hab%C3%BA](https://books.google.com.ec/books?id=_7_nCQAAQBAJ&pg=PA266&dq=Seg%C3%BAAn+un+estudio+elaborado+por+la+Fundaci%C3%B3n+Orange+(2011),+el+94,1%25+de+j%C3%B3venes+entre+16+y+24+a%C3%B1os+hab%C3%BA)

- ADan+usado+Internet+en+los+tres+%C3%BAltimos+meses+y+un+85,3%25+e  
n
- Flores Vivar, J. M. (2009). Nuevos modelos de comunicacion, perfiles y tendencias en las redes sociales. *Comunicar*(33), 73-81. Obtenido de <https://www.revistacomunicar.com/verpdf.php?numero=33&articulo=33-2009-09>
- Fundacion Orange. (2011). Informe anual sobre el desarrollo de la sociedad de la inofrmacion. Obtenido de [http://www.proyectosfundacionorange.es/docs/eE2011.pdf?\\_ga=2.65049771.409080901.1560991001-1787621846.1550626699](http://www.proyectosfundacionorange.es/docs/eE2011.pdf?_ga=2.65049771.409080901.1560991001-1787621846.1550626699)
- Garcia Martinez, V., & Fabila Echauri , A. M. (2014). Nomofilia vs Nomofobia, Inrrupcion del telefono movil en las dimensiones de vida de los jovenes. Un tema pendiente para los estudios de comunicacion. *Razon y Palabra*, 18(86). Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/1995/199530728048.pdf>
- Gavilanes Gavilanes, G. M. (2015). Adiccion a las Redes Sociales y su relacion con la adaptacion conductual en los adolescentes. (*Tesis de Licenciatura*). Pontificia Universidad Catolica del Ecuador, Ambato.
- Goldstein, A. P. (1986). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia, un programa de enseñanza*. (S. Aurora, Trad.) Barcelona: Martinez Roca, S.A. Obtenido de [http://cefire.edu.gva.es/pluginfile.php/520132/mod\\_folder/content/0/Psicologia\\_HHSS\\_autocontrol\\_adolescencia.pdf?forcedownload=1](http://cefire.edu.gva.es/pluginfile.php/520132/mod_folder/content/0/Psicologia_HHSS_autocontrol_adolescencia.pdf?forcedownload=1)
- Griffiths, M. D. (2012). Facebook addiction: Concerns, criticism, and Recommendations-a RESPONSE to Andreassen and colleagues. *Psychological Reports*. Recuperado el 14 de Diciembre de 2016, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22662405>
- Herrera Harfuch, M. F., Pacheco Murgia, M. P., Palomar Lever, J., & Zavala Andrade, D. (2010). La adiccion a Facebook relacionada con la Baja Autoestima, la Depresion, y la Falta de Habilidades Sociales. *Psicologia Iberoamericana*, 18(1), 6-18. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/1339/133915936002/>
- Jimenez, A. L., & Pantoja, V. (2007). Autoestima y Relaciones Interpersonales en Sujetos Adictos al Internet. *Psicologia Segunda Epoca*, XXVI(1), 78-89. Obtenido de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/repesi/v26n1/v26n1a06.pdf>
- Kelly, J. A. (1982). *Entrenamiento de las Habilidades Sociales* (Octava ed.). Desclee De Brouwer Biblioteca de Psicologia. Obtenido de <https://www.edescllee.com/img/cms/pdfs/9788433007025.pdf>
- La Vanguardia. (11 de Enero de 2017). TIC: Las nuevas Adicciones. *La vanguardia*. Obtenido de

<https://www.lavanguardia.com/salud/psiquiatria/20141127/54420791908/tic-nuevas-adicciones-salud.html>

- Marañón, C. O. (2012). Redes sociales y jóvenes: una intimidad cuestionada en internet. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*(54), 1-12. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/4959/495950250003.pdf>
- Mejia, G., Guerrero, J., & Quinteros, D. (2014). Adicción a facebook y habilidades sociales en estudiantes de una Universidad privada de Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 7-14. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/326285901\\_Adiccion\\_a\\_facebook\\_y\\_habilidades\\_sociales\\_en\\_estudiantes\\_de\\_una\\_universidad\\_privada\\_de\\_Lima](https://www.researchgate.net/publication/326285901_Adiccion_a_facebook_y_habilidades_sociales_en_estudiantes_de_una_universidad_privada_de_Lima)
- Mejia, G., Junelly, P., & Quinteros, D. (2014). Adicción a facebook y habilidades sociales en estudiantes en de una Universidad privada en Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 7-14. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/326285901\\_Adiccion\\_a\\_facebook\\_y\\_habilidades\\_sociales\\_en\\_estudiantes\\_de\\_una\\_universidad\\_privada\\_de\\_Lima](https://www.researchgate.net/publication/326285901_Adiccion_a_facebook_y_habilidades_sociales_en_estudiantes_de_una_universidad_privada_de_Lima)
- Mejia, G., Rodriguez, D., & Tantalean, V. (2011). Uso de redes sociales y habilidades sociales, en los alumnos de 5to año, de una institución educativa particular religiosa de Lima Metropolitana. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 42-46. Obtenido de [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/140](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/140)
- Monjas , I. (1998). Las Habilidades sociales en el Currículo. Editorial Impresa. Obtenido de [https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/habilidades\\_sociales\\_curriculo\\_mec.pdf](https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/habilidades_sociales_curriculo_mec.pdf)
- Muñoz Vasquez, M. (s.f.). Las redes sociales como recurso educativo en el ámbito universitario. *Aularia. Revista digital de comunicacion*, 93-98. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4173143.pdf>
- NotiActual. (11 de Septiembre de 2010). La Historia de Facebook. *NotiActual*. Obtenido de <http://www.notiactual.com/la-historia-de-facebook/>
- Olivares, P. (2014). Nomofobia: Escalvos del movil. *EFE: Salud*. Obtenido de <https://www.efesalud.com/nomofobia-esclavos-del-movil/>
- Olivares, P. (14 de Enero de 2014). Nomofobia: Esclavos del movil. *EFE: SALUD*. Obtenido de <https://www.efesalud.com/nomofobia-esclavos-del-movil/>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Estrategia Mundial para reducir el uso nocivo del alcohol*. Italia: Servicio de producción de Documentos de la OMS.
- Osorio Camara, M., Molero Jurado, M., Perez Fuentes, M., & Mercader Rubio, I. (2014). Redes sociales en internet y consecuencias de su uso en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, III(1), 585-592. Obtenido de

[http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/1901/0214-9877\\_2014\\_1\\_3\\_575.pdf?sequence=1](http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/1901/0214-9877_2014_1_3_575.pdf?sequence=1)

Pegalajar Palomino, M. d., & Colmero Ruiz, M. J. (2014). Estudio piloto sobre el uso de las Redes Sociales en jóvenes con discapacidad intelectual. *EDUTEC. Revista Electronica de Tecnologia Educativa*(48), 1-14. Obtenido de <http://www.edutec.es/revista/index.php/edutec-e/article/download/179/23/>

Restrepo Escobar, S. M. (2016). El uso y abuso de facebook en estudiantes universitarios de Medellin. *Revista del Hospital Psiquiatrico de la Habana*. Obtenido de <http://www.revistahph.sld.cu/sup%20esp%202016/e1%20uso%20y%20abuso%20de%20facebook.html>

Universidad de Boyaca. (28 de Junio de 2014). Nomofobia: Uso excesivo de redes sociales. *Portafolio*. Obtenido de <https://www.portafolio.co/tendencias/nomofobia-excesivo-redes-sociales-57644>

Valleur, M., & Matysiak, J. (2005). *Las nuevas adicciones del siglo XVI*. España: Paidòs Ibèrica .

Valleur, M., & Matysiak, J. C. (2005). *Las nuevas adicciones del siglo XVI*. Barcelona, España: Paidòs Ibèrica .

## ANEXOS

### Anexo 1: Escala de Habilidades Sociales

#### ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

Elena Gimero Gonzales

EDAD:.....

SEXO: H..... M.....

CURSO:.....

#### INSTRUCCIONES:

A continuación aparecen frases que describen diversas situaciones, lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible.

Para responder utilice la siguiente clave:

A	No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría
B	No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra
C	Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así
D	Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

**Encierre con un círculo** la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que está respondiendo.

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido	A B C D
2. Me cuesta telefonar a tiendas , oficinas, etc. para preguntar algo	A B C D
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.	A B C D
4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado.	A B C D
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto , paso un mal rato para decirle que "NO"	A B C D
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.	A B C D
7. Si en un restaurant no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.	A B C D
8. A veces no sé qué decir a personas atractivas al sexo opuesto.	A B C D
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir.	A B C D
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo	A B C D
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	A B C D
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.	A B C D

13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	A B C D
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla.	A B C D
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.	A B C D
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto , regreso allí a pedir el cambio correcto	A B C D
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.	A B C D
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.	A B C D
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	A B C D
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales.	A B C D
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.	A B C D
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	A B C D
23. Nunca se cómo “cortar “ a un amigo que habla mucho	A B C D
24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una personas, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	A B C D
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	A B C D
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.	A B C D
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita	A B C D
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	A B C D
29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo	A B C D
30. Cuando alguien se me” cuele” en una fila hago como si no me diera cuenta.	A B C D
31. Me cuesta mucho expresar mi ira , cólera, o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados	A B C D
32. Muchas veces prefiero callarme o “quitarme de en medio “para evitar problemas con otras personas.	A B C D
33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.	A B C D
TOTAL	

**Anexo 2: Escala de Adicción a Facebook**

**ESCALA DE ADICCIÓN A FACEBOOK**

Los siguientes ítems se refieren al uso del Facebook. Se claro en tus respuestas.

INSTRUCCIONES: Marque con una X según la escala del 1 al 5 considerando los siguientes criterios.

1	MUY RARAMENTE
2	RARAMENTE
3	A VECES
4	SEGUIDO
5	MUY SEGUIDO

¿QUE TAN SEGUIDO, DURANTE EL ULTIMO AÑO HAS...?

1	Pasado mucho tiempo pensando en Facebook o planificando usar Facebook.	1	2	3	4	5
2	Pensado sobre cómo podría tener más tiempo libre para poder usar Facebook.	1	2	3	4	5
3	Pensando mucho sobre lo que ha sucedido recientemente en Facebook.	1	2	3	4	5
4	Pasado más tiempo en Facebook del que pretendiste inicialmente.	1	2	3	4	5
5	Sentido urgencia de usar más y más Facebook.	1	2	3	4	5
6	Sentido que debes usar más y más Facebook con el fin de obtener el mismo placer de antes.	1	2	3	4	5
7	Usado Facebook con el fin de olvidar algunos problemas personales.	1	2	3	4	5
8	Usado Facebook para reducir sentimientos de culpa, ansiedad, desesperanza o depresión	1	2	3	4	5
9	Usado Facebook con el fin de reducir tu tranquilidad.	1	2	3	4	5
10	Sentido que otros te han dicho que debes reducir el tiempo que usas Facebook, pero no los has escuchado.	1	2	3	4	5
11	Tratado de reducir tu uso de Facebook sin éxito	1	2	3	4	5
12	Decidido usar Facebook con menos frecuencia, pero no lograste hacerlo	1	2	3	4	5
13	Sentido desesperanza o preocupación si fuiste prohibido de usar Facebook.	1	2	3	4	5
14	Reaccionado de forma irritable si te prohibieron usar Facebook.	1	2	3	4	5
15	Sentido malestar si tú, por alguna razón, no pudiste conectarte a Facebook por un tiempo.	1	2	3	4	5
16	Usado Facebook tanto que ha tenido un impacto negativo en tu trabajo o estudios	1	2	3	4	5
17	Dado menos importancia a tus hobbies, actividades de recreación o ejercicio por estar conectado a Facebook.	1	2	3	4	5
18	Ignorado a tu pareja, miembros de tu familia o amigos por usar Facebook.	1	2	3	4	5

### **Anexo 3: Encuesta adicional**

#### **¿Duermes menos de 5 horas por estar revisando/conectado a Facebook?**

- Sí, hasta menos
- Suelo desvelarme
- No, nunca

#### **¿Cuántas horas al día te conectas/ utilizas Facebook?**

- Menos de 1 Hora
- De 1 hora a 3 horas
- 4 Horas o más
- Todo el día

#### **¿Para qué utilizas Facebook?**

- Para hablar con mis familiares que no los tengo cerca.
- Para poder comunicarme con mis compañeros de clase u amigos.
- Para hacer amigos.
- Para pasar el tiempo, publicar estados, memes, fotos u otros.
- Es más fácil comunicarme con mis amigos por Facebook que en persona.
- Es mi lugar favorito, aquí puedo ser yo.
- En Facebook puedo expresarme libremente.

#### **¿Aceptas una solicitud de amistad de cualquier desconocido?**


- Si
- No, Solo de conocidos o familia

#### **¿Qué otra red social usas?**

- Snapchat
- Instagram
- Twitter
- Tinder
- Otros, ¿Cuál?:.....

**Anexo 4:** Carta de aprobacion para la aplicación de escalas

Martes 11/12/2018 10:00



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA  
INDOAMÉRICA

Quito, 12 de Diciembre del 2018

*Vicetorob o  
Jacinto Quintana*

*J. Jacqueline  
Flores*

*J. J. J. J.*

**MSc.  
Luis Heredia.  
RECTOR COLECIO NACIONAL ANDRÉS BELLO**

Presente.-

De mi consideración:

Permítame ser el portador de un saludo cordial y afectuoso, yo JENIFER ALEJANDRA BORRERO LESCANO, con cedula de identidad 1723209936, estudiante de Noveno semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Indoamerica, Sede Quito, solicito a usted muy comedidamente se digne a autorizar a quien corresponda, se me permita realizar la aplicación de dos instrumentos psicológicos: "Escala de Habilidades Sociales" (González, E. 2006) y "El uso y abuso de Facebook" (Restrepo, S. 2014), para la realización de mi tesis: "Adicción al Facebook y su influencia en el desarrollo de las Habilidades Sociales en adolescentes de Primero a Tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Andrés Bello, de la ciudad de Quito, en el año 2018", a los alumnos mencionados anteriormente de la Unidad Educativa.

Segura de contar con su aceptación a éste pedido, me permito agradecer y reiterar a usted mi más sentido de consideración y estima.


Atentamente.

*Jenifer B.*

Jenifer Borrero

Estudiante de Psicología de la Universidad Indoamerica Sede Quito

**AMBATO**  
Dirección: Bolívar 20-35 y Guayaquil  
Telfs: (03) 2421 452 / 2421 713 / 2421 985



www.uti.edu.ec

**QUITO**  
Dirección: Machala y Sabanilla  
Telfs: (02) 3998 200 / 3998 201 / 3998 203

### **Anexo 5:** Pasos para iniciar y mantener una conversación

1. Decidir y/o encontrar a la persona con la que se quiere hablar.
2. Elegir el contexto (lugar y momento) adecuado.
3. Determinar el tema sobre el que se va a iniciar la conversación.
4. Saludarla (si es conocida) o presentarse (si es desconocida)
5. Decir algo que ayude a iniciar la interacción y hacerlo de tal forma que sea muy probable que la otra persona responda positiva y agradablemente.
6. Acercarse a esa persona y mantener el lenguaje no verbal adecuado (establecer contacto ocular, sonreír...).
7. Utilizar una conducta no verbal acorde con el mensaje verbal (entonación, expresión facial, gestos, proximidad).

### **Anexo 6:** Consejos para iniciar y mantener una conversación

Sé positivo/a (no elijas un tema negativo para iniciar una conversación, pues, normalmente la gente estará menos receptiva y más si estás en una situación relajada o de ocio).
Sé directo/a (no mires al techo o digas las cosas “al aire”, para ver si la otra persona las “caza al vuelo”), dirígete a la persona.
Usa el sentido del humor y sácale partido (la gente que te hace reír, de entrada resulta más agradable).
Pregúntate a ti mismo/a como responderías a esa iniciación, si te resultaría agradable o por el contrario desagradable o intrusiva.
Haz preguntas con finales abiertos, si das opciones a contestar sólo con monosílabos será mucho más complicado mantener la conversación.
Insiste (pero no seas pesado/a), si no obtienes contestación “a la primera”, no te rindas antes de comenzar.
Sonríe y mira a la persona.
Acostúmbrate a saludar con una sonrisa.
Procura no resultar brusco/a ni intimidar.

**Anexo 7:** Pasos para mantener conversaciones o interacciones

Recibir y comprender lo que la otra persona dice.
Prestarle atención.
Dar señales de “escucha activa”: mira a la otra persona, mantener una postura hacia ella, monosílabos, movimientos afirmativos de cabeza, etc.
Empatía y refuerzo: Ponerse en el lugar del otro para comprender y entender lo que dice.
Observar cómo te lo dice (lenguaje corporal)
Hacer preguntas del tema que están tratando
Responder a lo que te dice el otro y expresar lo que tú piensas y sientes.
Tomar turnos en la conversación.
Cambiar de tema cuando sea oportuno.
Terminar la conversación.

**Anexo 8:** Pasos para expresar y defender opiniones

Exponer el propio punto de vista sobre el tema o la situación de que se trate. Es necesario mantener un tono agradable y cordial.
Defender tus opiniones si son ignoradas o criticadas (repite otra vez tu mensaje si es necesario tratando de sintetizar, añade más información, etc.).
Para discutir con otra persona porque no se está de acuerdo con su opinión los pasos a seguir son:  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Escuchar correctamente la opinión de la otra persona.</li><li>2. Expresar el desacuerdo de modo cordial y amistoso.</li></ol>

### **Anexo 9:** Toma de decisiones

Definir cuál es el problema: ¿Cuál es el motivo de preocupación?, ¿Cuál es la situación?, ¿Cuál es el problema?; si no está claro, se buscará más información.
Proponer las alternativas: Considerar varias alternativas, mínimo 5.
Considerar el pro y contras de cada alternativa: Analizar cada alternativa en base a sus consecuencias.
Elegir la(s) mejor(es) alternativa(s): Se hará en función a la(s) alternativa(s) que presente más probabilidades positivas.
Ejecutar la(s) alternativa(s) elegida(s): Poner en práctica la(s) alternativa(s) elegida(s).
Evaluar el resultado: Se realizará, después de haber ejecutado la(s) alternativa(s) elegida(s); es positivo si el problema disminuye o desaparece, ante lo cual felicítense. Es negativa si el problema sigue igual o peor, entonces vuelva desde el principio a aplicar los pasos de toma de decisiones.

### **Anexo 10:** Pasos para expresar sentimientos y emociones

Darse cuenta y notar la emoción. Para esto hay que observarse a sí mismo.
Descubrir e identificar las razones, causas y antecedentes de la emoción.
Expresar esa emoción con expresión verbal adecuada y lenguaje corporal oportuno. Esto supone: Buscar el momento y lugar adecuado, Describir breve y claramente cómo te sientes, Agradecer a la otra persona por escucharte.
4. Buscar modos para: Mantener y/o intensificar la emoción (si es positiva), Reducir y/o eliminar la emoción (si es negativa). Por ejemplo, estrategias de autocontrol, pedir ayuda, relajación.

### **Anexo 11:** Pasos para pedir y tomar favores

Determinar qué se necesita pedir un favor y a qué persona se lo vamos a pedir.
Formular la petición de forma correcta, con expresiones verbales y no verbales adecuadas, agradeciendo de entrada la acogida y actitud de la otra persona.
Agradecer cordialmente el favor que nos han hecho, resaltando algo positivo de la otra persona.
Exponer a la otra persona que no se puede hacer la petición. Excusarse y disculparse.
Si se estima, expresar a la otra persona que en otro momento podéis realizarla.